ARTA SUBTILĂ A DISPERĂRII

ARTA SUBTILĂ A DISPERĂRII

O CARTE DESPRE SPERANȚĂ

Traducere din engleză de
Florin Tudose

MARK MANSON

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Domnica Drumea

DESIGN:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTORI:

Dușa Udrea-Boborel
Irina Botezatu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Lifestyle Publishing House SRL.

Titlul original: Everything is F*cked. A Book About Hope
Autor: Mark Manson

Copyright © 2019 by Mark Manson

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN (print) 978-606-789-193-5
ISBN (PDF) 978-606-789-221-5

Cuprins

PARTEA I. SPERANȚA **9**

Capitolul 1. Adevărul inconfortabil **11**
Cum aș putea să te ajut? **20**
Paradoxul progresului **28**

Capitolul 2. Autocontrolul este o iluzie **33**
Presupoziția clasică **41**
Avem două creiere, care nu se pricep deloc să comunice unul cu celălalt **47**
Mașina clovnului **52**
Scrisoare deschisă către Creierul Gânditor **59**

Capitolul 3. Legile emoției după Newton **67**
Prima lege a emoției după Newton **72**
Orice acțiune cunoaște o reacție emoțională egală și opusă **72**
A doua lege a emoției după Newton **80**
Valoarea de sine este suma tuturor emoțiilor noastre de-a lungul timpului *80*
A treia lege a emoției după Newton **86**
Identitatea ta rămâne neschimbată până ce o nouă experiență va acționa împotriva ei **86**
Gravitația emoțională **94**

Capitolul 4. Cum să-ți împlinești toate visurile **100**

Cum să-ți întemeiezi propria religie **104**
Pasul unu: vinde-le speranță celor lipsiți de speranță **107**
Pasul doi: alege-ți credința **113**
Religiile spirituale **118**
Religiile ideologice **119**
Religii interpersonale **121**

Pasul trei: invalidează preventiv toate formele de critică sau chestionare din exterior **124**
Pasul patru: sacrificiile ritualice pentru toți — atât de simplu, că oricine poate s-o facă! **127**
Pasul cinci: promite raiul, dă-le iadul **133**
Pasul șase: profet pentru profit! **137**

Capitolul 5. Speranța e oale și ulcele **141**
Scurtă istorie a lumii, în viziunea lui Nietzsche **147**
Cutia Pandorei **158**
Amor fati **165**

PARTEA II. TOTUL E VARZĂ **171**

Capitolul 6. Formula umanității **173**
Cum să crești mare **175**
Cum să fii adult **181**
De ce nu creștem **185**
O regulă pentru viață **192**
Criza modernă a maturității **200**

Capitolul 7. Durerea este constanta universală **203**
Călătoria la viteza durerii **208**
Singura opțiune în viață **220**
Suferința e valoare **236**

Capitolul 8. Economia sentimentelor **241**
Sentimentele fac lumea să se învârtă **246**
#FakeFreedom **254**
Adevărata libertate **260**
Profeția lui Platon **266**

Capitolul 9. Religia finală **272**
Noi suntem algoritmi răi **279**
Dacă-mi permiteți… **289**

Mulțumiri **295**

Note **299**

Pentru Fernanda, desigur

Partea I

Speranța

Capitolul 1
Adevărul inconfortabil

Pe un petic de pământ dintr-o zonă rurală monotonă din Europa Centrală, printre depozitele unei foste unități militare, avea să apară un centru al răului concentrat geografic, mai dens și mai întunecat decât orice văzuse lumea până atunci. Aici, pe parcursul a patru ani, mai mult de 1,3 milioane de oameni aveau să fie în mod sistematic triați, înrobiți, torturați și uciși, totul într-o zonă puțin mai mare decât Central Park din Manhattan. Și nimeni n-avea să facă nimic pentru a opri asta.

În afara unui singur om.

E genul de subiect pe care-l întâlnești în basme și benzi desenate: un erou care se aruncă în ghearele iadului ca să înfrunte niște manifestări cumplite ale răului. Sorții de izbândă — inexistenți. Rațiunea pufnește în râs. Dar eroul tău fantastic nu ezită niciodată, nu se clintește. El rămâne în picioare și căsăpește dragonul, îi zdrobește pe demonii invadatori, salvează planeta și poate și vreo prințesă sau două.

Și, pentru o scurtă perioadă, există speranță.

Dar asta nu este o poveste despre speranță. Este o poveste despre disperare, despre cum totul se duce de

râpă. Se duce de râpă la o scară și la niște proporții pe care azi, când avem Wi-Fi la discreție și ne culcușim în păturile pufoase Snuggie, cu greu ni le putem imagina.

Witold Pilecki era deja erou de război înainte să se hotărască să se strecoare la Auschwitz. Pilecki a fost decorat în tinerețe în calitate de ofițer în Războiul ruso-polon din 1918. I-a trosnit pe comuniști în coaie cu mult înainte ca oamenii să știe ce e ăla un simpatizant comunist. După război, Pilecki s-a mutat la țară în Polonia, a luat de nevastă o învățătoare și a făcut doi copii. Îi plăcea să călărească, să poarte pălării la modă și să fumeze trabuc. Viața era simplă și generoasă.

Apoi s-a întâmplat chestia cu Hitler și, înainte ca Polonia să-și tragă bocancii, naziștii trecuseră cu *blitzkrieg*-ul prin jumate de țară. Polonia și-a pierdut întregul teritoriu într-o lună și ceva. Lupta nu a fost chiar una dreaptă: în timp ce naziștii au invadat din vest, sovieticii au invadat din est. A fost ca atunci când ești prins între ciocan și nicovală — unde ciocanul era un criminal în serie megaloman, pornit să cucerească lumea, iar nicovala era genocidul sălbatic și absurd. Încă nu știu sigur care a fost care.

De fapt, sovieticii au fost de la început mai cruzi decât naziștii. Ei aveau și mai multă experiență, știți și voi toată povestea cu „răsturnarea guvernelor și alinierea forțată a populației la o ideologie găunoasă“. În schimb, naziștii erau novici într-ale imperialismului

(ceea ce nu e foarte greu de imaginat dacă te gândești la mustața lui Hitler). Estimările spun că, în primele luni de război, sovieticii au luat prizonieri peste un milion de polonezi și i-au trimis în Est. Gândiți-vă o clipă. Un milion de oameni dispăruți în câteva luni. Unii au ajuns în lagărele din Siberia; alții au fost identificați în gropi comune decenii mai târziu. Despre mulți nu s-a aflat nimic nici până în ziua de astăzi.

Pilecki a luptat în acest război — atât împotriva naziștilor, cât și a sovieticilor. Iar după ce au fost înfrânți, el și compatrioții lui polonezi au constituit o grupare subterană de rezistență în Varșovia. Își spuneau Armata Poloneză Secretă.

În primăvara anului 1940, membrii Armatei Poloneze Secrete au aflat despre planurile germanilor de a construi un uriaș centru de detenție pe lângă un orășel de provincie din sudul țării. Germanii au botezat această închisoare Auschwitz. Până în vara anului 1940, au dispărut mii de ofițeri polonezi și lideri ai grupărilor naționale din vestul Poloniei. În rândurile Rezistenței, au început să circule zvonuri că în Vest se pregătea aceeași încarcerare în masă pe care o practicau sovieticii în Est. Pilecki și ai săi au bănuit că era foarte posibil ca Auschwitz, un centru de detenție de dimensiunile unui mic oraș, să aibă de-a face cu dispariițiile și că acolo s-ar putea afla deja mii de foști soldați polonezi.

Acela a fost momentul în care Pilecki s-a oferit în mod voluntar să se infiltreze la Auschwitz. Inițial,

misiunea trebuia să fie una de salvare — Pilecki se lăsa arestat și, odată ajuns înăuntru, avea să-i organizeze pe ceilalți polonezi, să stârnească o revoltă și să evadeze.

Era o misiune atât de suicidară, că ar fi putut la fel de bine să-i ceară voie comandantului să bea o găleată de clor. Superiorii l-au considerat nebun și i-au și spus-o.

Dar, pe măsură ce treceau săptămânile, problema se agrava: mii de polonezi din elita societății dispăreau, iar Auschwitz rămânea în continuare un uriaș punct mort pe harta serviciilor secrete ale Aliaților. Aceștia nu aveau nicio idee despre ce se întâmpla acolo și prea puține șanse să afle. În cele din urmă, comandanții lui Pilecki au acceptat oferta lui. Într-o seară, în Varșovia, în timpul unui control de rutină, Pilecki s-a lăsat capturat de trupele SS, fiind acuzat de nerespectarea interdicției de a circula după lăsarea serii. Așadar, în scurt timp a fost trimis la Auschwitz, fiind probabil singurul om din istorie care a mers voluntar într-un lagăr de concentrare nazist.

Ajuns acolo, a înțeles că realitatea din spatele porților lagărului era mult mai cruntă decât bănuiau cei de afară. Execuțiile erau frecvente în timpul ieșirilor la apel, când un om își putea pierde viața doar pentru că se mișca sau nu stătea drept. Munca fizică era chinuitoare și nu se termina niciodată. Oamenii efectiv trudeau până mureau, prestând adesea munci inutile sau fără nicio noimă. În prima lună

în care a stat în lagăr, Pilecki a văzut o treime dintre colegii săi de baracă murind de epuizare, pneumonie sau fiind împușcați. Cu toate acestea, până la sfârșitul anului 1940, Pilecki, supereroul de benzi desenate dat dracului, a reușit cumva să pună la punct o operațiune de spionaj.

Oh, Pilecki — titanule, campionule zburător pe deasupra abisului —, cum ai izbutit să creezi o rețea de spionaj ascunzând mesaje în coșurile de rufe? Cum ți-ai construit, ca MacGyver, propriul radio cu tranzistori din te-miri-ce piese și baterii furate, cu ajutorul căruia ai transmis cu succes Armatei Poloneze Secrete în Varșovia planurile de atac asupra lagărului? Cum ai reușit să creezi rețele de contrabandă prin care ai introdus în lagăr alimente, medicamente și haine, salvând nenumărate vieți și oferind speranță în cel mai aspru deșert al inimii omenești? Ce a făcut lumea asta ca să te merite?

În doi ani, Pilecki a construit o veritabilă unitate de rezistență la Auschwitz. Un lanț de comandă, cu grade și ofițeri, o rețea logistică și linii de comunicație cu exteriorul. Toate acestea fără ca trupele SS să bage de seamă timp de doi ani. Scopul final al lui Pilecki era să provoace o revoltă generală în lagăr. Cu ajutor și coordonare din exterior, Pilecki credea că va reuși să evadeze, să subjuge puținele gărzi SS și să elibereze mii de luptători polonezi de gherilă bine antrenați. A trimis planurile și rapoartele la Varșovia. Și, luni întregi, a așteptat. Și a supraviețuit.

Dar apoi au sosit evreii. La început, cu autobuzele. După care, înghesuiți în vagoane de tren. Curând, soseau cu zecile de mii, un șuvoi compact de oameni plutind pe un ocean de moarte și disperare. Deposedați de orice bunuri personale și demnitate, intrau mecanic în barăcile „pentru dușuri“ nou renovate, unde erau gazați și trupurile le erau incinerate.

Pilecki a început să trimită rapoarte disperate în afară. Zeci de mii de oameni uciși zilnic. Majoritatea evrei. Numărul victimelor ar putea fi de ordinul milioanelor. A cerut insistent Armatei Poloneze Secrete să elibereze de îndată lagărul. Dacă nu-l puteau elibera, măcar să-l bombardeze, le-a mai spus. Pentru numele lui Dumnezeu, măcar distrugeți camerele de gazare! Măcar.

Armata Poloneză Secretă a primit mesajele, dar au crezut că Pilecki exagerează. Mintea lor nu putea să conceapă ceva atât de îngrozitor. Nu putea.

Pilecki a fost primul care a avertizat lumea în privința Holocaustului. Rapoartele lui au fost trimise mai departe către diferite grupuri de rezistență din Polonia, apoi guvernului polonez exilat în Regatul Unit, de unde au ajuns și la Comandamentul Aliat din Londra. Informațiile transmise de el au ajuns în cele din urmă la Eisenhower și Churchill.

Și ei au fost de părere că Pilecki exagera.

În 1943, Pilecki a înțeles că răzmerița și evadarea pe care el le plănuise n-aveau să se materializeze niciodată: Armata Poloneză Secretă nu urma să vină după ei. Nici americanii și nici britanicii. După toate

probabilitățile, la ei aveau să ajungă sovieticii — dar asta era de rău. Pilecki a decis că era prea riscant să mai rămână în lagăr. Sosise vremea să evadeze.

Fiind vorba despre el, totul părea floare la ureche, desigur. Mai întâi, s-a prefăcut bolnav pentru a fi admis în infirmeria lagărului. Apoi i-a mințit pe medici în privința echipei de lucru la care ar fi trebuit să se întoarcă, zicându-le că era în tura de noapte la brutărie, care se afla la marginea lagărului, în apropierea unui râu. Când i-au dat drumul de la infirmerie, s-a dus la brutărie, unde a „muncit“ până la ora 2 noaptea, când au terminat de copt ultimele tăvi cu pâine. După asta, trebuia doar să taie firele de telefon, să deschidă în liniște ușa din spate, să se schimbe în haine de civil furate fără ca gărzile SS să bage de seamă, să fugă până la râul aflat la un kilometru și jumătate distanță, ferindu-se de gloanțele care ar fi fost trase spre el, după care să-și găsească drumul înapoi în civilizație ghidându-se după stele.

În zilele noastre, multe lucruri din lumea asta par să fie defecte rău de tot. Nu așa cum a fost Holocaustul (nici pe departe), dar oricum, destul de putrede.

Povești cum e cea a lui Pilecki ne inspiră. Ne oferă speranță. Ne fac să spunem: „Păi, la naiba, lucrurile erau *mult* mai nasoale atunci, dar tipul *ăla* a trecut peste toate. *Eu* cu ce mă pot lăuda c-aș fi făcut în ultima vreme?“ — e probabil întrebarea potrivită în această epocă a înțelepților-de-canapea, a furtunilor de mesaje pe Twitter și a presei de scandal. Când ne

dăm un pas înapoi și vedem lucrurile în ansamblu, înțelegem că eroi ca Pilecki au salvat lumea, în timp ce noi alergăm după țânțari și ne plângem că aerul condiționat nu e îndeajuns de eficient.

Povestea lui Pilecki este cea mai eroică istorisire din câte am auzit în viața mea. Pentru că eroismul nu înseamnă doar curaj, tupeu sau manevre subtile. Aceste lucruri se întâlnesc frecvent, fiind de multe ori folosite în scopuri care nu au nimic în comun cu eroismul. Nu; a da dovadă de eroism înseamnă a avea capacitatea de a găsi speranță acolo unde nu e niciuna. A face lumină în abis cu un băț de chibrit. A arăta lumii că o lume mai bună e posibilă — nu o lume mai bună pe care *ne-o doream*, ci una despre care nici nu știam că *poate* exista. Să intri într-o situație în care totul pare absolut pierdut și cumva să transformi lucrurile în bine.

Curajul nu e atât de rar. Capacitatea de a îndura e des întâlnită. Însă eroismul presupune și o componentă filosofică. Eroii ne pun în fața ochilor un mare „De ce?“ — o cauză măreață sau o credință de nezdruncinat, indiferent de ce se poate întâmpla. *De aceea* cultura noastră este atât de disperată azi să găsească eroi: nu pentru că lucrurile stau foarte prost, ci pentru că am pierdut acel „de ce?“ limpede care motiva generațiile anterioare.

Cultura noastră nu are nevoie de pace, prosperitate sau noi decorațiuni pentru ultimele modele de automobile electrice. Din acestea avem. Suntem o cultură care caută ceva mult mai volatil. Noi căutăm speranță.

După ani de război, tortură, moarte și genocid, Pilecki nu și-a pierdut speranța. Și-a pierdut țara, familia, prietenii și a fost la un pas să-și piardă și viața, dar niciodată nu și-a pierdut speranța. Nici după război, în timpul dominației sovietice, nu și-a pierdut speranța într-o Polonie liberă și independentă. N-a renunțat la speranța unei vieți liniștite și fericite pentru copiii săi. Nu și-a pierdut nădejdea că mai poate salva câteva vieți, că mai poate ajuta câțiva oameni.

După război, Pilecki s-a întors la Varșovia și a continuat să facă spionaj, de data asta în rândurile Partidului Comunist, proaspăt instalat la putere. Din nou, a fost prima persoană care a avertizat Vestul cu privire la răul care cangrena societatea, acum fiind vorba despre sovieticii care se infiltraseră în guvernul polonez și fraudaseră alegerile. A fost, de asemenea, primul care a documentat atrocitățile comise de sovietici în Est în timpul războiului.

Dar, de data asta, a fost descoperit. A fost avertizat că urma să fie arestat, oferindu-i-se șansa să fugă în Italia. Pilecki a refuzat oferta — prefera să rămână în țara lui și să moară polonez decât să fugă și să trăiască mai departe cu o identitate pe care nu o recunoștea. Singura lui sursă de speranță era ca Polonia să ajungă o țară liberă și independentă. Nu mai avea nimic în afară de asta.

Astfel, speranța lui a însemnat și căderea sa. Comuniștii l-au arestat în 1947 și nu au fost deloc blânzi cu el. A fost torturat vreme de un an, atât de brutal și de sistematic, că Pilecki i-a mărturisit soției

sale că, prin comparație, „Auschwitzul fusese un fleac“.

Dar de cooperat nu a cooperat cu torționarii săi.

În cele din urmă, înțelegând că n-aveau să scoată nimic de la el, comuniștii au decis să-l transforme într-un exemplu. În 1948, i-au organizat un proces de fațadă, acuzându-l de toate infracțiunile posibile, de la falsificare de documente și încălcarea interdicției de a ieși din casă pe timp de noapte până la spionaj și trădare. O lună mai târziu, era găsit vinovat și condamnat la moarte. I s-a permis să vorbească doar în ultima zi a procesului. A declarat că datoria sa a fost întotdeauna față de Polonia și poporul său, că niciodată n-a făcut rău și n-a trădat niciun cetățean polonez și că nu se consideră vinovat de niciuna dintre acuzațiile aduse. Și-a încheiat declarația cu „Am încercat să-mi trăiesc viața în așa fel încât în momentul morții să simt bucurie, nu frică“.

Dacă asta nu e cea mai tare chestie pe care ați auzit-o vreodată, vreau să fumez și eu ce fumați voi.

Cum aș putea să te ajut?

Dacă aș lucra la Starbucks, în loc să scriu numele clienților pe pahare, aș scrie următoarele:

Într-o bună zi, tu și toți cunoscuții tăi veți muri. Şi nimic din ce ai spus sau ai făcut în timpul vieții nu va conta, decât o perioadă foarte scurtă și pentru un grup restrâns de oameni. Iată Adevărul Inconfortabil al Vieții. Orice faci sau spui e doar

o formă elaborată de evitare a acestui adevăr. Suntem praf de stele lipsit de importanță, care se agită și se învârte frenetic pe un punct albastru minuscul. Ne imaginăm că suntem buricul lumii. Ne inventăm un rost — suntem nimic.

Să vă pice bine prostia aia de cafea.

Ar trebui să scriu foarte mărunt. E clar. Și mi-ar și lua ceva timp, dacă mă gândesc la cozile de clienți grăbiți care iau cu asalt localurile dimineața. Nici serviciile nu ar fi tocmai de cinci stele. Probabil din cauza asta nu sunt bun de angajat.

Dar serios, cum poți ura cuiva „o zi bună" știind că toate gândurile și motivațiile sale provin din una și aceeași nevoie de a evita absurdul inerent al existenței umane?

Deoarece, în întinderea infinită spațiu/timp, universului nu-i pasă dacă operația de înlocuire a șoldului mamei tale a reușit, dacă odraslele tale merg la facultate sau dacă șeful tău crede că ai făcut o prezentare genială. Nu-i pasă dacă democrații sau republicanii câștigă alegerile prezidențiale. Nu-i pasă dacă o celebritate este surprinsă (din nou) în toaleta unui avion trăgând cocaină pe nas în timp ce se masturbează frenetic. Nu-i pasă dacă pădurile ard sau gheața se topește, dacă nivelul mării sau temperatura aerului crește sau dacă noi toți suntem pulverizați de o rasă extraterestră superioară.

Ție îți pasă.

Ție îți pasă și, pentru că-ți pasă, ești convins că pe undeva trebuie să existe un înțeles universal pentru toate acestea.

Îți pasă fiindcă simți nevoia profundă de a acorda importanță lucrurilor, cu scopul de a evita Adevărul Inconfortabil, natura de neînțeles a existenței, cu scopul de a evita să fii zdrobit sub greutatea propriei insignifianțe materiale. Iar tu — la fel ca mine și ca toată lumea — proiectezi apoi imaginea acestui sens imaginat în lume, pentru că îți dă speranță.

E cumva prea devreme ca să purtăm această conversație? Poftim, mai ia o cafea. I-am pus chiar și un moț de frișcă cu o mutră zâmbăreață deasupra. Așa-i că e drăguț? Hai, aștept până o pui pe Instagram.

Bun, unde eram? Ah, da! La caracterul inexplicabil al existenței tale — OK. S-ar putea să te gândești, „Păi, bine, Mark, dar eu cred că noi suntem aici cu un motiv și că nimic nu e întâmplător și oricine e important, pentru că orice acțiune a noastră afectează pe *cineva* și totul are sens dacă putem ajuta fie și o singură persoană, nu?“

Doamne, cât ești de simpatic!

Uite, tocmai a vorbit speranța în numele tău. Asta e o poveste țesută de mintea ta ca să-ți dea un imbold să te trezești dimineața: *ceva* trebuie să conteze, deoarece fără asta nu are niciun rost să trăiești. Mintea noastră e mereu dornică să îmbrățișeze forme simple de altruism sau să reducă suferința, pentru că o face să simtă că merită să întreprindă ceva.

Psihicul nostru are nevoie de speranță pentru a supraviețui, așa cum peștele are nevoie de apă. Speranța este combustibilul motorului nostru mental.

E untul de pe biscuit. Și multe alte metafore siropoase. Fără speranță, întregul aparat mental intră în faliment sau moare de inaniție. Dacă nu simțim nicio speranță că viitorul va fi mai bun decât prezentul, că viața noastră va fi cumva mai bună, atunci murim din punct de vedere spiritual. În definitiv, dacă nu putem spera că lucrurile vor fi mai bune, de ce să mai trăim — de ce să mai facem ceva?

Iată ce nu pricep mulți dintre noi: opusul fericirii nu e furia sau tristețea[1]. Dacă ești furios sau trist înseamnă că încă îți pasă. Înseamnă că ceva n-a încetat să conteze. Și că încă mai tragi speranță[2].

Nu, opusul fericirii este lipsa de speranță, un nesfârșit orizont gri, încărcat de resemnare și indiferență[3]. Este credința că totul e pierdut, așa că la ce bun să mai faci ceva?

Lipsa de speranță este o formă de nihilism rece și dezolant, sentimentul că nimic nu are rost, așa că la naiba cu toate — de ce să nu mă comport cum mă taie capul, să nu mă culc cu soția șefului sau să nu deschid focul într-o școală? Este Adevărul Inconfortabil, înțelegerea tacită a faptului că în fața infinitului orice lucru la care am ținut vreodată se transformă vertiginos în nimic.

Lipsa de speranță stă la rădăcina anxietății, bolii mentale și depresiei. E sursa tuturor suferințelor și cauza tuturor dependențelor. Și nu e o exagerare[4]. Anxietatea cronică înseamnă o lipsă acută de speranță. E teama de un viitor ratat. Depresia înseamnă o lipsă acută de speranță. Este credința că viitorul nu are niciun sens. Deziluzia, dependența, obsesiile

sunt tot atâtea încercări disperate și compulsive ale minții de-a genera, cu fiecare tic nevrotic și dorință obsesivă, mai multă speranță[5].

Să evităm deznădejdea — adică să ne construim speranța — devine în aceste situații principalul nostru proiect. Sensul vieții, tot ceea ce înțelegem despre noi și despre lume este creat în ideea menținerii speranței. Ne dorim ca speranța să fie mai mare decât noi. Fără ea, nu credem că însemnăm ceva.

Când eram în facultate, a murit bunicul meu. Câțiva ani după moartea lui, am trăit cu sentimentul intens că trebuie să-mi trăiesc viața în așa fel încât el să fie mândru de mine. Mi se *părea* rezonabil și evident, ba încă la un nivel destul de profund, doar că nu era. De fapt, nu avea nicio logică. Nu am avut o relație apropiată cu el. Nu ne-am telefonat niciodată. Nu ne-am scris scrisori. În ultimii aproximativ cinci ani din viața lui, nici nu ne-am văzut.

Ca să nu mai spun că de-acum era mort. Și atunci, de unde această idee de a „trăi în așa fel încât el să fie mândru de mine“?

Moartea lui m-a făcut să confrunt Adevărul Inconfortabil. Așa că mintea mea s-a pus pe treabă, căutând să fabrice speranță pentru a mă sprijini și a ține nihilismul la distanță. Mintea mea a decis că acum, după ce bunicul meu nu mai avea posibilitatea de a spera și a aspira la ceva în viața lui, era important ca eu să continui să sper și să aspir în onoarea lui. Aceasta a fost bucățica de credință a minții mele, mica mea religie a sensului.

Și a funcționat! Moartea lui a reușit, pentru o scurtă perioadă, să infuzeze niște experiențe altfel banale și zadarnice cu importanță și sens. Și sensul acesta mi-a dat speranță. Probabil că fiecare dintre noi a simțit ceva similar când a pierdut pe cineva apropiat. E un sentiment comun. Când ne spunem că vom trăi în așa fel încât să-i facem pe cei dragi să fie mândri de noi. Când ne promitem că ne vom trăi viața în așa fel încât să o cinstim pe a celor plecați dintre noi. Când ne spunem că e un lucru bun și important.

Acest „lucru bun" e ceea ce ne susține în momentele de teroare existențială. Eu îmi imaginam că bunicul îmi vede fiecare mișcare, aproape ca o fantomă băgăcioasă, privind constant peste umărul meu. Acest om, pe care abia l-am cunoscut în timpul vieții sale, era acum, dintr-un motiv necunoscut, extrem de preocupat de rezultatele mele la examenul de analiză matematică. O idee complet irațională.

Psihicul nostru construiește mici scenarii de genul ăsta, povești de tipul înainte/după, oricând are de-a face cu situații complicate. Și e bine să menținem vii astfel de scenarii, chiar și atunci când devin nerezonabile și distructive, pentru că sunt singura forță stabilizatoare care ne protejează mințile de Adevărul Inconfortabil.

Poveștile despre speranță sunt cele care dau rost vieții noastre. Nu doar că sugerează că *există* ceva mai bun în viitor, dar ne spun și că e posibil să realizăm ceva în viața noastră. Oamenii care bombăne despre nevoia lor de a găsi „sensul vieții" vor, de fapt, să

spună că nu mai văd limpede ce e important, nu mai știu cum să-și folosească timpul limitat pe care-l au de petrecut pe Pământ[6] — pe scurt, nu mai știu la ce să spere. Se chinuie să înțeleagă care ar trebui să fie schema înainte/după din viața lor.

Asta e partea cea mai grea: să găsești acel înainte/după. E dificil, întrucât nu există o cale de a ști sigur când l-ai găsit. Acesta este motivul pentru care mulți oameni migrează către religie, pentru că religia recunoaște această stare permanentă de necunoaștere și cere să o înfrunți prin credință. Probabil că tot acesta este motivul pentru care oamenii religioși suferă mai puțin de depresie și comit mai rar suicid decât oamenii nonreligioși: practicarea unei credințe ne protejează de Adevărul Inconfortabil[7].

Dar nu e obligatoriu ca poveștile despre speranță să fie de natură religioasă. Pot fi de orice natură. Această carte este mica *mea* sursă de speranță. Îmi dă un rost; îmi dă un sens. Iar povestea pe care am construit-o în jurul acestei speranțe constă în credința că această carte ar putea să-i ajute pe oameni, că ar putea să facă viața mea și lumea un pic mai bună.

Pot ști sigur asta? Nu. Dar e mica mea poveste înainte/după, așa că n-o să renunț la ea. E ceea ce mă face să mă dau jos din pat dimineața și mă ajută să fiu interesat de viață. Nu doar că nu e un lucru rău, ci este *singurul* lucru.

Pentru unii dintre noi, povestea înainte/după este creșterea copiilor. Pentru alții, este salvarea mediului. Pentru alții, e vorba despre bani mulți și cel mai tare

iaht. În cazul altora, e vorba despre perfecționarea loviturilor la golf.

Că ne dăm seama sau nu, avem cu toții acest tip de scenariu în care am ales, dintr-un motiv sau altul, să credem. Nu contează dacă ajungi la speranță prin credință sau teorii bazate pe demonstrații, pe intuiție sau pe argumente solide — rezultatul e același: credința că a) există un potențial de creștere, îmbunătățire sau salvare în viitor și b) există căi prin care putem ajunge acolo. Asta e tot. Zi după zi, an după an, viețile noastre sunt făcute din straturi nesfârșite ale poveștilor despre speranță. Ele sunt momeala psihologică.

Dacă ceea ce spun acum sună cam nihilist, vă rog, nu vă grăbiți să trageți concluzii. Cartea de față nu este o pledoarie pentru nihilism. E un discurs *împotriva* nihilismului — atât a celui din noi, cât și a celui din ce în ce mai răspândit care pare a fi provocat de lumea modernă[8]. Pentru a combate eficient nihilismul, trebuie să începem de la punctul său zero. Trebuie să începem de la Adevărul Inconfortabil și să pledăm convingător pentru speranță. Nu orice fel de speranță, ci una sustenabilă și binefăcătoare. O speranță care să ne apropie, nu să ne îndepărteze. O speranță robustă și puternică, dar ancorată totuși în rațiune și realism. O speranță care ne poate însoți toată viața, dându-ne un sentiment de recunoștință și satisfacție.

Nu e deloc simplu (evident). Cu atât mai dificil în secolul XXI. Lumea modernă e sufocată de nihilism și

goana după satisfacerea dorințelor. De puterea de dragul puterii. De succes de dragul succesului. Nihilismul nu vede niciun „de ce?“ mai amplu. Nu aderă la adevăruri sau cauze mărețe. Există pur și simplu „pentru că te face să te simți bine“. Iar asta, după cum vom vedea, face ca totul să pară atât de rău.

Paradoxul progresului

Trăim vremuri interesante, cele mai prospere vremuri din punct de vedere material, dar noi părem pe punctul de a ne pierde mințile la gândul că lumea e un mare cocoloș de hârtie peste care urmează să fie trasă apa la wc. Un sentiment irațional de neajutorare se întinde peste lumea bogată, dezvoltată. Un adevărat paradox al progresului: cu cât lucrurile arată mai bine, cu atât parcă ne simțim mai anxioși și disperați[9].

În anii din urmă, scriitori precum Steven Pinker și Hans Rosling au susținut că greșim în pesimismul nostru, deoarece în realitate lucrurile arată mai bine ca niciodată și sunt șanse mari să arate și mai bine în viitor[10]. Amândoi au scris cărți voluminoase, cu multe tabele și grafice care pornesc dintr-un colț și ajung cumva în colțul opus[11]. Amândoi au explicat, pe larg, care sunt erorile și presupunerile greșite care ne fac să simțim că lucrurile sunt mai rele decât sunt de fapt. Epoca modernă, spun ei, e caracterizată de un progres neîntrerupt. Oamenii sunt mai educați și mai alfabetizați ca oricând[12]. Violența e în scădere de

decenii, poate chiar de secole[13]. Rasismul, sexismul, discriminarea și violența împotriva femeilor au ajuns la un minimum istoric[14]. Avem mai multe drepturi ca niciodată[15]. Jumătate din planetă are acces la internet[16]. Sărăcia extremă a ajuns, de asemenea, la un minimum istoric peste tot în lume[17]. Războaiele sunt de dimensiuni mai mici și mai puțin frecvente decât au fost de-a lungul istoriei[18]. Mortalitatea infantilă e mai redusă, iar oamenii trăiesc mai mult[19]. Există mai multă bunăstare decât în trecut[20]. Am găsit leac pentru o grămadă de boli și probleme[21].

Și au dreptate. E important să cunoaștem aceste lucruri. Dar lectura acestor cărți e ca atunci când îți asculți unchiul debitând despre cât de nasoale erau lucrurile când era de vârsta ta. Faptul că are dreptate nu te face să te simți mai bine în legătură cu problemele *tale*.

Pentru că, pe lângă veștile bune pe care le auzim, mai există și alte statistici la fel de surprinzătoare: în Statele Unite, simptomele de depresie și anxietate sunt în creștere de opt ani în rândurile populației tinere și de douăzeci de ani printre adulți[22]. Nu doar că tot mai mulți oameni suferă de depresie, dar simptomele se manifestă tot mai devreme cu fiecare generație[23]. Începând cu anul 1985, bărbații și femeile declară niveluri tot mai scăzute de satisfacție existențială[24]. Parțial, probabil din cauză că nivelul stresului a crescut constant în ultimii treizeci de ani[25]. Supradozele au ajuns la cote istorice în timpul crizei opioidelor care a măturat Statele Unite și

Canada[26]. Populația Statelor Unite suferă tot mai mult de singurătate și izolare socială. Aproape jumătate din americani declară că se simt izolați, marginalizați sau singuri[27]. Încrederea socială nu doar că e scăzută în toată lumea dezvoltată, ci e în cădere liberă, ceea ce înseamnă că tot mai puțini cetățeni au încredere în guvern, în presă sau unii în ceilalți[28]. Cercetările din anii 1980 au arătat că, întrebați cu câte persoane au discutat chestiuni personale importante în ultimele șase luni, cei mai mulți dintre subiecți răspundeau „trei". În 2006, răspunsul cel mai frecvent era „zero"[29].

Între timp, mediul e complet distrus. Tot felul de nebuni au ajuns să aibă acces la arme nucleare sau sunt pe cale s-o facă. Extremismul e în creștere în toată lumea — în toate formele, atât la stânga, cât și la dreapta spectrului politic, atât de sorginte religioasă, cât și seculară. Teoriile conspirației, mișcările cetățenești și cei care se pregătesc de venirea Apocalipsei sunt realități din ce în ce mai populare, până în punctul în care aproape că au devenit culturi de masă.

În principiu, suntem oamenii cei mai prosperi care trăiesc în cele mai bune condiții de siguranță din istorie, dar ne simțim mai lipsiți de speranță ca niciodată. Cu cât lucrurile evoluează în bine, cu atât mai disperați părem. Acesta e paradoxul progresului. Și poate fi rezumat printr-un fapt șocant: cu cât e mai prosper și mai sigur locul în care trăiești, cu atât ai mai multe șanse să te sinucizi[30].

Progresele incredibile înregistrate în domeniile sănătății, siguranței și bunăstării materiale în ultimele sute de ani nu trebuie negate. Dar acestea sunt statistici despre trecut, nu despre viitor. Iar speranța ține inevitabil de viitor: de viziunea noastră asupra viitorului.

Pentru că speranța nu se bazează pe statistici. Speranței nu-i pasă de tendințele în scădere ale deceselor provocate de folosirea armelor de foc sau de victimele accidentelor rutiere. Nu-i pasă că anul trecut nu a fost înregistrat niciun accident aviatic sau că Mongolia a ajuns la cea mai înaltă rată de alfabetizare din istorie (aspect interesant mai cu seamă pentru mongoli)[31].

Speranței nu-i pasă de problemele deja rezolvate. Speranței îi pasă doar de problemele încă nerezolvate. Cu cât lumea devine mai bună, cu atât mai multe avem de pierdut. Și, cu cât avem mai multe de pierdut, cu atât mai puține lucruri ne alimentează speranța.

Pentru a construi și a întreține speranța, avem nevoie de trei lucruri: sentimentul controlului, credința în valoarea a ceva și o comunitate[32]. „Control“ înseamnă că simțim că deținem controlul asupra vieții noastre, că ne putem influența destinul. „Valoare“ înseamnă că am găsit ceva suficient de important încât să merite să muncim pentru asta, ceva mai bun, ceva pentru care merită să luptăm. „Comunitate“ înseamnă că facem parte dintr-un grup care prețuiește aceleași lucruri și muncește pentru aceleași scopuri. Fără comunitate, ne simțim izolați, iar valorile noastre

ajung să nu mai însemne nimic. Fără valori, nimic nu pare să merite eforturile noastre. Iar fără control, ne simțim lipsiți de puterea de a lupta pentru ceva. Pierzând oricare dintre cele trei ingrediente, le pierdem pe toate. Pierzând unul dintre aceste ingrediente, pierdem speranța.

Pentru a înțelege de ce suferim o asemenea criză a valorilor astăzi, trebuie să înțelegem mecanismele speranței, cum este aceasta generată și păstrată. În următoarele trei capitole, vom analiza aceste trei domenii ale vieții: sentimentul controlului (capitolul 2), valorile (capitolul 3) și comunitățile (capitolul 4).

Apoi vom reveni la întrebarea inițială: ce anume din cele ce se întâmplă în lumea noastră ne face să ne simțim mai rău, deși lucrurile arată tot mai bine?

Răspunsul s-ar putea să vă surprindă.

Capitolul 2
Autocontrolul este o iluzie

Totul a început cu o durere de cap[1].

Elliot era un bărbat de succes, director la o companie de succes. Era simpatizat de colegi și vecini. Putea fi șarmant și foarte amuzant. Era soț, tată și prieten și pleca în vacanțe de vis.

Doar că avea dureri de cap; periodic. Și nu dureri banale, dintre cele care trec cu un algocalmin. Durerile lui erau groaznice, provocate parcă de o bilă de demolări care se izbea prin interior de globii săi oculari.

A luat medicamente. A dormit la amiază. A încercat să elimine din stres și să se relaxeze, să se scuture și să nu mai pună la suflet. Dar durerile nu au încetat. De fapt, s-au agravat. Curând, au devenit atât de severe, că Elliot nu mai putea nici să doarmă noaptea, nici să muncească ziua.

În cele din urmă, s-a dus la medic. Medicul a apelat la proceduri medicale, i-a făcut o serie de teste, a primit rezultatele și i-a dat veștile proaste lui Elliot: avea o tumoră cerebrală, chiar în lobul frontal. Ba încă una destul de mare. Cam cât o minge de baseball.

Chirurgul i-a scos tumora, apoi Elliot a plecat acasă. Înapoi la muncă. Înapoi la familie și prieteni. Totul părea în regulă.

Apoi lucrurile au luat o întorsătură groaznică.

Activitatea lui Elliot nu se mai ridica la performanțele de altădată. Sarcini pe care obișnuia să le îndeplinească rapid îi solicitau acum enorm de multă concentrare și efort. Decizii simple, cum ar fi să folosească un pix cu pastă albastră sau neagră îl consumau ore întregi. Făcea erori banale pe care le lăsa nerezolvate săptămâni la rând. Programul său a devenit o mare gaură neagră, cu întâlniri și termene de predare ratate, de parcă acestea ar fi fost o insultă pentru însăși țesătura spațiu/timp.

La început, colegii lui s-au simțit prost și au încercat să-l acopere. Totuși, omului îi fusese scoasă din creier o tumoră de dimensiunea unui coș cu fructe. Dar mai apoi le-a fost tot mai greu să-l acopere, iar scuzele lui au devenit tot mai nerezonabile. Ai lipsit de la întâlnirea cu un investitor ca să cumperi un capsator nou, Elliot? Serios? La ce te gândeai?[2]

După luni de întâlniri duse pe apa sâmbetei și minciuni, adevărul era de-acum de neocolit: Elliot pierduse odată cu operația și altceva pe lângă tumoare, iar din punctul de vedere al colegilor, acel ceva era egal cu o grămadă de bani pierduți de companie. Elliot a fost concediat.

Însă lucrurile nu arătau prea grozav nici acasă. Imaginați-vă că aveți un trântor de tată pe care-l așezați ca pe o legumă pe canapea să vadă seriale în reluare și-l

încălziți la 170 de grade Celsius douăzeci și patru de ore pe zi. Cam așa arăta noua viață a lui Elliot. A ratat meciurile fiului său din Liga Mică. A lipsit de la o întâlnire părinți–profesori pentru a urmări un maraton de filme cu James Bond. A uitat că soția lui preferă să i se vorbească mai des de o dată pe săptămână.

Pe lângă toate problemele din mariajul său, acum au apărut și certurile — doar că nu puteau fi numite chiar certuri. O ceartă presupune doi oameni cărora să le pese. Dacă soției sale îi ieșeau flăcări pe nări, Elliot întâmpina dificultăți în a urmări subiectul certurilor lor. În loc să acționeze de îndată pentru a schimba sau măcar a petici situația, pentru a le arăta membrilor familiei sale că-i iubește și că ține la ei, Elliot a rămas izolat și indiferent. Ca și cum ar fi trăit în altă zonă geografică, una complet inaccesibilă muritorilor.

În cele din urmă, soția lui n-a mai suportat. A țipat la el, zicându-i că doctorii i-au mai scos și altceva pe lângă tumoare. Inima, la naiba. A divorțat și a luat copiii cu ea. Elliot a rămas singur.

Demoralizat și confuz, a început să caute o cale prin care să-și îmbunătățească situația. A intrat în combinații nefaste. Mare parte din economii i-au fost furate de un escroc. O femeie prădătoare l-a sedus, l-a convins să fugă împreună și să se căsătorească, iar după un an a divorțat de el, luându-i jumătate din bunuri. Elliot a început să vagabondeze prin oraș, mutându-se în apartamente tot mai ieftine și mai urâte, până ce, după doar câțiva ani, a ajuns un om al străzii. Atunci a intervenit fratele său, l-a luat la

el și l-a îngrijit. Prietenii și familia priveau îngroziți cum, în doar câțiva ani, un bărbat pe care-l admirau și-a aruncat viața la coș. Nimeni nu înțelegea nimic. Era absolut evident că se schimbase ceva în Elliot, că durerile acelea paralizante de cap i-au produs și mai multă suferință decât crezuseră inițial.

Întrebarea era — ce anume se schimbase?

Fratele lui Elliot l-a însoțit pe acesta de la un medic la altul. „Nu e el însuși", spunea fratele. „Are o problemă. Pare bine, dar nu este. Vă jur că nu este."

Medicii i-au făcut testele lor medicale, iar când au primit rezultatele, i-au anunțat că, din păcate, nu era nimic în neregulă cu Elliot sau că, cel puțin, bărbatul se încadra în definiția *lor* de normal, ba chiar era peste medie. Tomografia a ieșit perfect. Coeficientul de inteligență era încă ridicat. Gândirea rațională era solidă. Memoria, grozavă. Era capabil să discute susținut și în detaliu despre repercusiunile și consecințele deciziilor sale proaste. Putea să discute cu umor și farmec despre o varietate de subiecte. Psihiatrul a spus că nu suferea de depresie. Dimpotrivă, demonstra un nivel ridicat al stimei de sine și nu manifesta semne de anxietate sau stres cronic — afișa un calm aproape zen în fața uraganului provocat de propria neglijență.

Fratele lui nu a reușit să se împace cu situația. Ceva *era* greșit. Ceva *lipsea* din fratele său.

Într-un final, din disperare, Elliot a fost dus la un faimos cercetător în neuroștiințe, Antonio Damasio.

La început, Damasio a făcut ce făcuseră și ceilalți medici: l-a supus pe Elliot unor teste cognitive. Memorie, reflexe, inteligență, personalitate, relații spațiale, raționament moral — totul în regulă. Elliot le-a trecut cu brio.

Apoi, Damasio a făcut ceva la care niciun alt doctor nu s-a gândit: a vorbit cu Elliot — adică a vorbit *cu adevărat* cu el. Voia să afle totul: fiecare greșeală, fiecare eroare, fiecare regret. Cum și-a pierdut locul de muncă, familia, casa, economiile? I-a cerut să-i povestească fiecare decizie și să-i explice procesele sale de gândire (sau, în cazul său, absența acestor procese).

Elliot era capabil să explice în detaliu *ce* decizii luase, dar nu putea să explice *de ce* luase deciziile respective. Își amintea cu precizie, ba chiar cu un oarecare accent dramatic toate faptele și secvențele de evenimente, dar când i se cerea să analizeze procesul de luare a deciziilor — de ce a decis că era mai important să plece să cumpere un capsator nou decât să se întâlnească cu un investitor, de ce seria de filme James Bond era mai importantă decât viața copiilor săi? — era pierdut. Nu avea niciun răspuns. Și nu doar că nu avea niciun răspuns, dar nici măcar nu-l deranja asta. Pur și simplu nu-i păsa.

Iată un om care pierduse *totul* din pricina alegerilor lui proaste și a greșelilor, care demonstrase că nu avea *niciun pic de control*, care demonstra că era conștient de dezastrul din viața sa, dar nu simțea niciun fel de remușcare din pricina asta, care nu nutrea resentimente față de sine și niciun pic de rușine. Mulți s-au

sinucis din mai puțin de-atât. Și totuși, Elliot nu doar că se simțea confortabil cu neșansa lui, dar era *indiferent* față de ea.

Atunci a înțeles Damasio ceva extraordinar: testele psihologice la care fusese supus Elliot erau menite să măsoare *gândirea*, dar niciunul nu era proiectat să măsoare capacitatea lui de *a simți*. Doctorii fuseseră atât de preocupați de capacitățile cognitive ale lui Elliot, că nimănui nu-i trecuse prin cap că, de fapt, îi fusese afectată *capacitatea emoțională*. Dar, chiar dacă ar fi înțeles asta, nu aveau la dispoziție instrumente standardizate de măsurare a afecțiunilor emoționale.

Într-o zi, unul dintre colegii lui Damasio a scos la imprimantă o serie de imagini grotești și tulburătoare. Imagini cu victime ale unor incendii, scene îngrozitoare ale unor crime, orașe distruse de război și copii înfometați. I le-a arătat pe rând lui Elliot.

Acesta era complet indiferent. Nu simțea nimic. Lipsa lui de reacție era atât de șocantă, că până și el a remarcat cât de pierdut era. Era absolut sigur că aceleași imagini l-ar fi tulburat în trecut, că inima lui ar fi fost cuprinsă de empatie și groază, că ar fi fost dezgustat de asemenea imagini. Dar acum? Privind cele mai revoltătoare exemple de corupție ale naturii umane, Elliot nu simțea nimic.

Damasio era de-acum convins că identificase problema: în cazul lui Elliot, capacitățile de cunoaștere și raționament erau intacte, dar tumora și/sau extirparea acesteia îl vitregise de abilitatea de-a empatiza și simți. Lumea lui interioară nu mai era compusă

din nuanțe de alb și negru, ci se transformase într-o miasmă nesfârșită de gri. Recitalul de pian al fiicei sale îi provoca aceeași mândrie paternă fericită și vibrantă ca achiziționarea unei perechi de șosete. Pierderea unui milion de dolari era echivalentă cu alimentarea cu carburant a mașinii, spălarea lenjeriei de pat sau un episod din *Family Feud*. Devenise o mașină ambulantă de nepăsare. Lipsit de abilitatea de a face judecăți de valoare și de a separa binele de rău, indiferent de inteligența sa, Elliot nu mai avea deloc autocontrol[3].

Dar aici intervine o întrebare extrem de importantă: dacă abilitățile cognitive ale lui Elliot (inteligența, memoria, atenția) erau în stare perfectă de funcționare, de ce nu mai era capabil să ia decizii eficiente?

Asta i-a contrariat pe Damasio și colegii săi. Fiecare dintre noi și-a dorit uneori să nu mai simtă, pentru că emoțiile noastre ne împing să facem lucruri stupide pe care mai târziu le regretăm. Vreme de secole, psihologii și filosofii au presupus că soluția tuturor problemelor vieții este amorțirea sau suprimarea emoțiilor. Dar iată un om golit cu totul de emoții și empatie, un om care mai avea doar inteligență și rațiune, a cărui viață a degenerat rapid într-un haos total. Cazul său contrazicea simțul comun în ce privește procesul rațional de luare a deciziilor și autocontrolul.

Însă mai exista o întrebare, la fel de șocantă: dacă Elliot era în continuare foarte inteligent și putea evalua

rațional problemele care i se prezentau, cum se face că performanța lui profesională a scăzut atât de dramatic? Cum a fost posibil ca productivitatea lui să ajungă la zero? De ce și-a abandonat familia, deși era conștient de consecințele negative ale faptelor sale? Chiar dacă nu-ți mai pasă de mariajul și locul tău de muncă, ar trebui să fii capabil să consideri — *rațional* — că e înțelept să le păstrezi, nu? Până și sociopații înțeleg asta în cele din urmă. Elliot de ce nu a înțeles? Cât de greu poate fi să mergi din când în când la un meci din Liga Mică? Pierzându-și abilitatea de-a simți, Elliot a pierdut cumva și abilitatea de-a lua decizii. Și-a pierdut abilitatea de a-și controla propria viață.

Am trecut cu toții prin situații în care știam ce *trebuia* să facem, dar nu am făcut-o. Știm cu toții cum e să eviți rezolvarea unor probleme importante, cum e să-i ignori pe cei la care ții și să ratezi luarea celor mai bune decizii în propriul interes. De obicei, când nu reușim să facem ce ar trebui să facem, presupunem că eșecul vine din faptul că nu ne controlăm suficient emoțiile. Suntem prea indisciplinați sau nu deținem suficiente informații.

Cazul lui Elliot a pus sub semnul întrebării toate acestea. A reinterpretat ideea de autocontrol, ideea că ne putem forța pe cale logică să facem ce e bine pentru noi, în ciuda impulsivității și a emoțiilor noastre.

Pentru a produce speranță în viața noastră, trebuie mai întâi să simțim că avem control asupra vieții. Trebuie să simțim că suntem pe calea cea bună, că vânăm „ceva mai bun“. Cu toate acestea, mulți dintre

noi se luptă cu incapacitatea de autocontrol. Cazul lui Elliot a fost o adevărată revelație în privința cauzelor acestui fenomen. Acest bărbat, ajuns sărac, izolat și singur; acest bărbat care privea imagini ale unor corpuri ciopârțite, ale distrugerilor provocate de cutremure, imagini care ar fi putut fi la fel de bine metafore ale vieții sale; acest bărbat care a pierdut totul, absolut totul, dar care încă putea povesti despre asta cu un zâmbet în colțul gurii — acest bărbat avea să fie cheia revoluționării înțelegerii minții umane, a modului în care luăm decizii și a cât autocontrol avem de fapt.

Presupoziția clasică

Întrebat cândva despre pasiunea lui pentru alcool, muzicianul Tom Waits ar fi mormăit celebra replică: „Prefer să abordez frontal o sticlă de băutură decât o lobotomie frontală". Părea abțiguit când a rostit-o. Ah, și se întâmpla pe postul național de televiziune[4].

Lobotomia frontală este o formă de operație pe creier în care se face o gaură în creier prin nas, după care lobul frontal este tăiat cu atenție cu ajutorul unui instrument la fel de precis și delicat precum un piolet[5]. Procedura a fost inventată în 1935 de către neurologul António Egas Moniz[6]. Egas Moniz a descoperit că, atunci când le schilodești corect creierul persoanelor care suferă de anxietate extremă, depresie suicidară sau alte afecțiuni psihice (adică persoane care nu mai au nicio speranță), acestea se liniștesc.

Egas Moniz credea că, odată ce va fi perfecționată, metoda lobotomiei va putea vindeca toate formele de afecțiune psihică — și așa a și prezentat-o lumii. La finalul anilor 1940, procedura era foarte populară, fiind aplicată în cazurile a zeci de mii de pacienți din toată lumea. Egas Moniz avea chiar să câștige Premiul Nobel pentru descoperirea sa.

În anii 1950, oamenii au început să observe că — ar putea să sune cam nebunesc — să forezi în fața unui om pentru a-i decupa o bucățică din creier așa cum ai curăța gheața de pe un parbriz ar putea produce și niște efecte negative. Iar prin „niște efecte negative", vreau să spun că pacienții deveneau niște legume. Deși de multe ori aceștia erau „vindecați" de afecțiuni emoționale extreme, procedura îi lăsa fără capacitatea de a se concentra, de a lua decizii, a avea cariere, a face planuri pe termen lung sau a gândi viața în termeni abstracți. Pe scurt, pacienții deveneau niște zombi fără gândire, dar satisfăcuți. Deveneau ca Elliot.

Dintre toate țările din lume, tocmai Uniunea Sovietică a fost prima care a interzis lobotomia. Sovietele au declarat că procedura era „contrară principiilor umane", susținând că „transformă nebunii în idioți"[7]. Decizia a funcționat ca un duș rece pentru restul lumii, pentru că, să fim serioși, când începe Stalin să-ți țină lecții de etică și decență, atunci e clar că ai încurcat grav borcanele.

Lumea a început apoi, treptat, să interzică această practică, astfel că, în anii 1960, toți o detestau. Ultima

lobotomie a fost efectuată în Statele Unite în anul 1967, iar pacientul a murit în urma procedurii. Zece ani mai târziu, Tom Waits murmura beat la televizor celebra replică, iar restul, cum se spune, e istorie.

Tom Waits a fost un alcoolic sarcastic care și-a petrecut cea mai mare parte a anilor 1970 încercând să țină ochii deschiși și să-și amintească unde și-a lăsat țigările[8]. În aceeași perioadă, și-a făcut timp să compună și să înregistreze șapte albume geniale. A fost deopotrivă prolific și profund, câștigând premii și vânzând milioane de albume celebrate în toată lumea. A fost unul dintre acei artiști rari a căror înțelegere a condiției umane poate fi cu adevărat surprinzătoare.

Gluma lui usturătoare despre lobotomie ne face să zâmbim, dar ea conține și o înțelepciune ascunsă: a prefera să ai pasiunea sticlei decât nicio pasiune; mai bine să găsești speranță în cele mai întunecate locuri decât să nu găsești deloc, pentru că fără impulsurile noastre rebele nu suntem nimic.

A existat întotdeauna o presupoziție tacită cum că emoțiile sunt sursa tuturor problemelor noastre și că dezordinea din viața noastră poate fi rezolvată prin rațiune. Acest fel de a gândi vine tocmai de la Socrate, cel care declara că rațiunea este izvorul tuturor virtuților[9]. La începuturile Iluminismului, Descartes susținea că rațiunea e separată de dorințele animalice și că ea trebuie educată astfel încât să controleze dorințele[10]. Kant spunea aproape același lucru[11]. Freud, la fel, doar că făcea multe trimiteri la penis[12].

Așa că, în 1935, când a făcut prima lobotomie, sunt convins că Egas Moniz s-a gândit că tocmai descoperise o cale de a pune în practică ceea ce susțineau filosofii din ultimii două mii de ani că trebuie făcut: asigurarea dominației rațiunii asupra pasiunilor haotice, spre a ajuta omenirea să aibă în sfârșit un strop de autocontrol.

Această presupoziție (că emoțiile trebuie dominate prin mintea rațională) s-a strecurat de-a lungul secolelor și continuă să definească în mare măsură cultura de azi. Să o numim „Presupoziția Clasică". Presupoziția Clasică spune că, dacă un om este indisciplinat, nesupus sau răutăcios, atunci de vină e lipsa abilității de a-și subjuga sentimentele, adică omul e prea slab sau pur și simplu un distrus. Presupoziția Clasică vede pasiunile și emoțiile drept defecte, erori ale psihicului uman ce trebuie depășite și îndreptate în cadrul personalității.

Azi judecăm de regulă oamenii pornind de la Presupoziția Clasică. Persoanele obeze sunt ridiculizate și înjosite, obezitatea lor fiind considerată un eșec al autocontrolului. Ei *știu* că ar trebui să fie slabi și totuși continuă să mănânce. De ce? Presupunem că ceva e în neregulă cu ei. Fumătorii: aceeași poveste. Dependenții de droguri au parte de același tratament, desigur, plus stigmatul infracționalității.

Persoanele deprimate și cu tendințe suicidare sunt etichetate în mod periculos pe baza Presupoziției Clasice, spunându-li-se că incapacitatea de a dobândi speranță și sens în propriile vieți este numai vina lor

și că, dacă ar depune mai multe eforturi, poate că nu s-ar mai gândi atât de des să se spânzure.

Noi considerăm capitularea în fața emoțiilor un eșec moral. Lipsa autocontrolului este semnul unui caracter deficitar. Dimpotrivă, îi lăudăm pe cei capabili să-și domine emoțiile. Suntem fanii sportivilor, ai oamenilor de afaceri și ai liderilor nemiloși și robotici în eficiența lor. Dacă un director doarme la birou și nu-și vede plozii câte șase săptămâni la rând — o, da, asta se cheamă determinare! Vedeți? Oricine poate să aibă succes!

E clar că nu e greu de înțeles cum Presupoziția Clasică poate să ducă la niște... hmm, presupoziții dăunătoare. Dacă Presupoziția Clasică e adevărată, atunci noi *ar trebui* să fim capabili să ne demonstrăm autocontrolul, să prevenim ieșirile emoționale și crimele pasionale și să evităm dependențele și comportamentele nefaste doar prin efort mental. Iar orice eșec în cele de mai sus reflectă un defect inerent sau ceva care nu funcționează în legătură cu noi.

De aceea dezvoltăm uneori falsa credință cum că ar trebui să ne schimbăm. Dacă nu ne atingem scopurile, nu reușim să slăbim, să promovăm sau să deprindem o abilitate nouă, atunci ceva e defect în noi. Așadar, pentru a ne păstra speranța, decidem că trebuie să *ne schimbăm*, să devenim cu totul altcineva. Dorința de a ne schimba ne umple rezervoarele de speranță. „Vechiul eu“ nu a reușit să se scuture de groaznicul obicei al fumatului, dar „noul eu“ va reuși. Și așa începe o nouă cursă.

Dorința constantă de a te schimba devine ea însăși o formă de dependență: fiecare ciclu de „schimbare de sine“ duce la alte eșecuri în dobândirea autocontrolului, iar noi simțim că trebuie „să ne schimbăm“ din nou. Fiecare ciclu ne aduce speranța pe care o căutam. Între timp, Presupoziția Clasică, sursa problemei, nu e nici măcar chestionată sau analizată, nicidecum aruncată peste bord.

În ultimele două secole, în jurul ideii de „schimbare de sine“ a înflorit o întreagă industrie, așa cum se întinde o acnee severă pe chipul unui adolescent. O industrie plină de false promisiuni și indicii către secretele fericirii, succesului și autocontrolului. Și totuși, industria nu face decât să consolideze aceleași tendințe care-i obligă pe oameni să se simtă de la bun început inadaptați[13].

Adevărul e că mintea umană este mult mai complicată decât orice „secret“. Și nici nu te poți schimba pur și simplu, cum nici nu trebuie, aș spune, să simți mereu că e obligatoriu. Ne agățăm de povestea autocontrolului deoarece credința că avem control total asupra noastră este o sursă majoră de speranță. *Vrem* să credem că a ne schimba e la fel de simplu cu a ști ce să schimbăm. *Vrem* să credem că abilitatea de a face ceva se dobândește la fel de simplu ca decizia de a face lucrul respectiv și a aduna suficientă voință încât să o facem. *Vrem* să credem că suntem stăpânii propriului destin, capabili să ne împlinim orice vis.

De aceea descoperirea lui Damasio în cazul lui „Elliot“ a fost atât de importantă: a demonstrat că

Presupoziția Clasică e greșită. Dacă ar fi fost adevărată, dacă viața ar fi însemnat doar să învățăm să ne controlăm emoțiile și să luăm decizii pe baze raționale, atunci Elliot ar fi fost un șmecher de neoprit, mereu productiv, care nu ezită să ia hotărâri. Iar lobotomia ar fi încă la modă. Am strânge toți bani pentru o lobotomie așa cum strângem pentru silicoane.

Doar că lobotomiile *nu* funcționează, iar viața lui Elliot a ajuns o ruină.

Adevărul e că autocontrolul presupune mai mult decât voință. Se pare că emoțiile noastre sunt utile în luarea deciziilor și în acțiunile noastre. Chiar dacă nu ne dăm seama mereu de acest lucru.

Avem două creiere, care nu se pricep deloc să comunice unul cu celălalt

Să presupunem că mintea e o mașină. Să-i spunem „Mașina Conștiinței". Mașina Conștiinței merge pe șoselele vieții, întâlnește intersecții, intrări și ieșiri. Șoselele și intersecțiile reprezintă deciziile pe care trebuie să le luăm, cele care vor determina destinația.

Bun. În Mașina Conștiinței se află doi pasageri: Creierul Gânditor și Creierul Simțitor[14]. Creierul Gânditor e compus din gândurile conștiente, abilitatea de calcul, abilitatea de a analiza rațional diferite opțiuni și de a exprima idei prin limbaj. Creierul Simțitor e compus din emoții, impulsuri, intuiție și instincte. În vreme ce Creierul Gânditor se ocupă cu

calcularea plății facturilor, Creierul Simțitor vrea să vândă tot și să se mute în Tahiti.

Fiecare dintre cele două creiere are punctele sale forte și slăbiciunile sale. Creierul Gânditor e conștiincios, precis și imparțial. E metodic și rațional, dar și lent. Consumă mult efort și energie și, la fel ca un mușchi, trebuie construit în timp și obosește când e folosit în exces[15]. Creierul Simțitor, pe de altă parte, trage concluzii repede și fără efort. Problema e că aceste concluzii sunt de multe ori inexacte și iraționale. Creierul Simțitor este și un fel de primadonă, având obiceiul să reacționeze exagerat.

Când ne gândim la noi și la deciziile noastre, presupunem în general că Mașina Conștiinței este condusă de Creierul Gânditor, iar Creierul Simțitor stă în dreapta și zbiară că vrea să ajungă acolo și dincolo. Mergem liniștiți, ne îndeplinim scopurile și găsim drumul spre casă, când Creierul Simțitor vede deodată ceva sclipitor, sexy sau amuzant și trage de volan într-acolo, ignorând traficul și avariind prin comportamentul său propria Mașină a Conștiinței, precum și pe ale altora.

Asta e Presupoziția Clasică, credința că rațiunea e cea care controlează viața, iar noi trebuie să dresăm emoțiile să stea liniștite și să-și țină gura când conduc adulții. După care sărbătorim această luare cu sila și acest abuz al emoțiilor, felicitându-ne pentru autocontrolul de care am dat dovadă.

Dar nu așa funcționează Mașina Conștiinței. În cazul lui Elliot, odată cu extirparea tumorii, mașina sa

a pierdut și Creierul Simțitor, ceea ce nu l-a ajutat deloc. De fapt, mașina s-a oprit. Pacienților trecuți prin procedura lobotomiei le-a fost scos Creierul Simțitor și închis în portbagaj, ceea ce i-a sedat și i-a transformat în niște leneși incapabili să se dea jos din pat sau să se îmbrace singuri.

Pe de altă parte, Tom Waits a fost cam tot timpul în contact cu Creierul Simțitor, primind sume uriașe de bani pentru a participa beat la emisiuni televizate. Cam așa stă treaba.

Adevărul e următorul: Creierul Simțitor conduce Mașina Conștiinței. Nu mă interesează cât de expert te crezi și câte titluri urmează după numele tău, pentru că toți suntem la fel. Și tu, și eu suntem niște roboți din carne pilotați de un creier nebun al simțirii. Ține-ți secrețiile corpului pentru tine, te rog.

Creierul Simțitor conduce Mașina Conștiinței, pentru că, în cele din urmă, *doar emoția ne motivează să acționăm.* Pentru că acțiunea *este* emoție[16]. Emoția este sistemul hidraulic biologic care ne împinge corpurile la acțiune. Frica nu este o stare magică inventată de creierul tău. Nu, frica se produce în corp. E vizibilă în încordarea stomacului, în tensiunea mușchilor, în eliberarea de adrenalină, în dorința de a avea spațiu gol în jurul corpului. Dacă Creierul Gândirii există doar în configurațiile sinaptice din craniu, Creierul Simțirii este înțelepciunea și nechibzuința întregului corp. Furia împinge corpul la acțiune. Anxietatea îl face să se retragă. Bucuria luminează mușchii faciali, în timp ce tristețea încearcă să-ți pună existența în

umbră. Emoția inspiră acțiune, iar acțiunea inspiră emoție. Cele două sunt inseparabile.

Așa ajungem la cel mai simplu și mai evident răspuns la veșnica întrebare: de ce nu facem lucrurile pe care știm că trebuie să le facem?

Pentru că nu *simțim* că vrem să le facem.

Nicio problemă legată de autocontrol nu e o chestiune ce ține de informație, disciplină sau rațiune, ci una *emoțională*. Autocontrolul este o problemă emoțională, la fel ca lenea, procrastinarea (tendința de a amâna la nesfârșit), performanțele scăzute, impulsivitatea.

Nasol. Nasol pentru că problemele emoționale sunt mult mai dificil de rezolvat decât cele raționale. Pentru calcularea facturilor există ecuații matematice, dar nicio ecuație nu te va ajuta să închei o relație proastă.

Și, cum probabil ați înțeles de-acum, cunoașterea intelectuală a metodelor de schimbare a comportamentului nu schimbă propriu-zis comportamentul (credeți-mă, am citit o grămadă de cărți despre nutriție, dar halesc burrito chiar în timp ce scriu rândurile astea). *Știm* că ar trebui să renunțăm la fumat sau la zahăr sau să ne bârfim prietenii pe la spate, dar tot o facem. Și nu pentru că nu știm cum e mai bine, ci pentru că nu *simțim* cum e mai bine.

Problemele emoționale sunt iraționale, adică nu pot fi abordate cu ajutorul rațiunii. Ceea ce înseamnă mai multe vești proaste: problemele emoționale pot avea doar rezolvări emoționale. Totul ține de Creierul Simțitor. Și am văzut cu toții cum conduce

Creierul Simțitor în majoritatea cazurilor; e destul de înfricoșător.

În timpul ăsta, Creierul Gânditor stă pe locul pasagerului, imaginându-și că deține controlul. În cazul în care Creierul Simțitor este șoferul, atunci Creierul Gânditor este navigatorul. Deține un stoc serios de hărți ale realității pe care le-a desenat și le-a acumulat de-a lungul vieții. Știe cum să revină de unde a plecat și cum să găsească rute alternative către aceeași destinație. Știe unde sunt curbele periculoase și unde scurtăturile. Se percepe corect ca fiind creierul inteligent și rațional și crede că asta îi oferă privilegiul de a conduce Mașina Conștiinței. Dar, vai, nu e așa. Cum spunea Daniel Kahneman, Creierul Gândirii este „personajul secundar care se consideră eroul principal“[17].

Chiar dacă uneori nu se suportă unul pe celălalt, creierele noastre au nevoie unul de celălalt. Creierul Simțitor produce emoții care ne pun în mișcare, iar Creierul Gânditor ne sugerează direcția în care trebuie să acționăm. Cuvântul-cheie este *sugerează*. Creierul Gânditor nu este capabil să controleze Creierul Simțitor, însă îl poate *influența*, uneori destul de consistent. Creierul Gânditor poate convinge Creierul Simțitor să urmeze un drum nou pentru un viitor mai bun, să se întoarcă din drum atunci când a greșit sau să ia în calcul rute și teritorii ignorate anterior. Dar Creierul Simțitor este încăpățânat, astfel că, atunci când și-a propus să meargă într-o direcție, va merge în direcția respectivă, indiferent de faptele și datele prezentate de Creierul Gânditor. Psihologul Jonathan

Haidt, specializat în etică, compara cele două creiere cu un elefant și călărețul acestuia: călărețul poate să acționeze cu blândețe pentru a îndrepta elefantul într-o anumită direcție, dar elefantul va merge întotdeauna acolo unde dorește[18].

Mașina clovnului

Oricât de minunat ar fi, Creierul Simțitor are și partea sa întunecată. În cadrul Mașinii Conștiinței, el e asemenea unui iubit abuziv care refuză să tragă pe dreapta și să ceară indicații — el *urăște* să i se spună unde să meargă și va avea grijă să suferi dacă îți arăți cumva nemulțumirea față de abilitățile sale de șofer.

Pentru a evita toată această zarvă psihologică, dar și pentru a menține sentimentul speranței, Creierul Gânditor dezvoltă tendința de a desena hărți care să explice sau să justifice destinația deja aleasă de Creierul Simțitor. Dacă cel din urmă vrea înghețată, în loc să-l contrazică cu informații despre zahărul procesat și excesul de calorii, Creierul Gânditor decide că „Știi ce, am muncit suficient azi. *Merit* niște înghețată", iar Creierul Simțitor reacționează printr-un sentiment de ușurare și satisfacție. Dacă Creierul Simțitor decide că partenerul s-a comportat urât fără niciun motiv, Creierul Gânditor va reacționa imediat amintindu-și episoade în care tu ai fost un exemplu de răbdare și modestie, în timp ce partenerul complota în secret să-ți distrugă viața.

Așa ajung cele două creiere să dezvolte o relație nesănătoasă, care s-ar putea să-ți aducă aminte de felul cum comunicau părinții tăi pe vremea când erai copil și mergeați în excursii împreună. Creierul Gânditor inventează lucrurile pe care vrea să le audă Creierul Simțitor. În schimb, Creierul Simțitor promite să nu arunce mașina în prăpastie omorând pe toată lumea.

E incredibil de ușor să-ți lași Creierul Gânditor să cadă în capcana trasării hărților pe care vrea să le urmeze Creierul Simțitor. Se numește „tendință în serviciul sinelui" și stă la baza tuturor nenorocirilor omenirii.

De regulă, tendința în serviciul sinelui îți aduce niște prejudecăți în plus, făcându-te mai egoist. Presupui că ceea ce *simți* a fi în regulă chiar *este* în regulă. Ajungi să judeci din scurt oamenii, locurile, grupurile și ideile, emițând verdicte nedrepte sau chiar un pic fanatice.

În forma sa extremă, tendința în serviciul sinelui poate deveni de-a dreptul o fantasmă, care te va face să crezi într-o realitate care nu există, îți va estompa amintirile și va exagera faptele, totul pentru satisfacerea nesfârșitelor nevoi ale Creierului Simțitor. În cazul în care Creierul Gânditor e slab și/sau needucat sau atunci când Creierul Simțitor e furios, primul va ceda capriciilor și stilului periculos de condus al celui din urmă. Va pierde capacitatea de a judeca pentru sine sau de a contrazice concluziile acestuia.

Astfel, Mașina Conștiinței va deveni o Mașină a Clovnului, dotată cu cauciucuri sprintene roșu-țipător

și din care va răsuna o muzică de circ oriunde vei merge[19]. Mașina Conștiinței se transformă în Mașina Clovnului în clipa în care Creierul Gânditor capitulează total în fața Creierului Simțitor, când scopurile vieții sunt determinate doar de gratificarea de sine, când adevărul e ascuns într-o cutie de presupoziții în serviciul sinelui, când toate credințele și principiile se pierd într-o mare de nihilism.

Mașina Clovnului duce invariabil la dependență, narcisism și comportamente compulsive. Oamenii a căror minte a devenit o Mașină a Clovnului sunt ușor de manipulat de către persoane sau grupuri care-i fac sistematic să se simtă bine — fie că vorbim de lideri religioși, politicieni, guru ai gândirii motivaționale sau mai știu eu ce forum sinistru de pe internet. O Mașină a Clovnului va izbi bucuroasă alte Mașini ale Conștiinței (adică alți oameni) cu roțile sale masive și roșii, iar Creierul Gânditor va justifica aceste acțiuni spunând că oamenii respectivi asta merită — sunt răi, inferiori sau au probleme închipuite.

Unele Mașini ale Clovnului conduc doar spre distracții — alcool, sex, petreceri. Altele spre putere. Acestea sunt cele mai periculoase, deoarece Creierul Gânditor e montat să creeze justificări ale abuzurilor și subjugării celorlalți prin intermediul unor teorii intelectuale sofisticate despre economie, politică, rasă, genetică, gen, biologie, istorie și așa mai departe. Mașina Clovnului poate să conducă și spre ură uneori, fiindcă ura provoacă o satisfacție bizară și un sentiment de autosuficiență. O astfel de minte e înclinată

să simtă o furie despre care crede că e îndreptățită, iar identificarea unei ținte exterioare o va asigura de superioritatea sa morală. Va duce inevitabil la distrugerea celorlalți, întrucât doar distrugerea și subjugarea lumii exterioare îi poate satisface impulsurile interne.

E greu să scoți pe cineva din Mașina Clovnului odată ce a intrat în ea. În Mașina Clovnului, Creierul Gânditor a fost hărțuit și abuzat de către Creierul Simțitor o perioadă suficient de îndelungată încât să dezvolte sindromul Stockholm — nu-și mai poate imagina o viață dincolo de satisfacerea și justificarea perechii sale. Nu doar că nu începe vorbă să antagonizeze Creierul Simțitor sau să pună întrebări legate de destinație, dar te urăște dacă îi sugerezi să facă una ca asta. Mașina Clovnului nu permite gândire independentă sau exercitarea abilității de evaluare a contradicțiilor ori de modificare a credințelor și opiniilor. Persoana cu o minte de tip Mașina Clovnului încetează într-o oarecare măsură să mai aibă o identitate.

Din acest motiv, liderii de cult încep prin a-i încuraja pe oameni să-și închidă cât mai mult posibil Creierul Gânditor. Inițial, oamenii *resimt* plăcut această măsură, pentru că de multe ori Creierul Gânditor îl corectează pe celălalt, arătându-i unde a greșit. Așadar, să-l reducă la tăcere le va plăcea foarte mult o vreme. Oamenii confundă întotdeauna ceea ce îi face să se *simtă* bine cu ceea ce *este* bine.

Metaforica Mașină a Clovnului e conceptul care i-a inspirat pe filosofii antici să avertizeze cu privire

la prea multă indulgență de sine și o prea mare venerare a sentimentelor[20]. Frica de Mașina Clovnului i-a inspirat pe greci și pe romani să predea virtuțile, provocând totodată Biserica creștină să răspândească mesajul abstinenței și al negării de sine[21]. Atât filosofii clasici, cât și Biserica au fost martori la distrugerea provocată de ascensiunea la putere a unor persoane narcisice și megalomane. Și cu toții au crezut că singura cale prin care putem să ne descurcăm cu Creierul Simțitor e să-l punem pe tușă, să-i lăsăm cât mai puțin oxigen, împiedicându-l astfel să arunce în aer și să distrugă lumea din jurul lui. Această gândire a condus la apariția Presupoziției Clasice: singura cale de a fi un om bun este dominația Creierului Gânditor asupra Creierului Simțitor, victoria rațiunii asupra emoției, a datoriei asupra dorinței.

În cea mai mare parte a istoriei omenirii, oamenii au fost brutali, superstițioși și needucați. Cei din Evul Mediu torturau pisici ca sport și-și duceau copiii în piața centrală ca să vadă cum hoților le erau retezate testiculele[22]. Erau niște tâmpiți sadici și impulsivi. În cea mai mare parte a istoriei, lumea nu a fost un loc plăcut, în mare măsură din pricina excesele Creierului Simțitor[23]. Presupoziția Clasică era de multe ori singurul lucru care despărțea civilizația de anarhie.

Apoi, în ultimele două sute de ani, s-a întâmplat ceva. Oamenii au construit trenuri și mașini și au inventat încălzirea centrală și alte chestii. Prosperitatea economică a saturat impulsivitatea umană. Oamenii nu mai aveau de ce să-și facă griji legate de hrană sau

să se teamă că-și vor pierde viața dacă-l insultă pe rege. Viața a devenit mai confortabilă și mai ușoară. Oamenii au început să aibă o grămadă de timp liber pe care să-l petreacă meditând și făcându-și griji în legătură cu tot felul de răhățișuri existențiale la care nu se mai gândiseră.

Rezultatul a fost apariția la finalul secolului XX a câtorva mișcări de promovare a Creierului Simțitor[24]. Și, pe bună dreptate, eliberarea Creierului Simțitor de sub presiunea Creierului Gânditor a avut un efect terapeutic incredibil de mare pentru milioane de oameni (și continuă să fie și astăzi).

Problema e că oamenii au alunecat prea mult în partea cealaltă. Au început prin a recunoaște și a respecta sentimentele, ajungând în cealaltă extremă, la credința că sentimentele lor *sunt singurul lucru care contează*. Ceea ce e cu atât mai adevărat în cazul așa-numiților *yuppies* albi din clasa de mijloc crescuți sub auspiciile Presupoziției Clasice, care au ajuns să fie nefericiți la maturitate și au intrat târziu în contact cu Creierul Simțitor. Neavând probleme reale, în afară de faptul că nu se simțeau bine în pielea lor, aceștia au ajuns să considere, eronat, că sentimentele sunt singurul lucru important și că hărțile Creierului Gânditor sunt niște simple inconveniente în calea sentimentelor. Mulți dintre ei au botezat această amuțire a Creierului Gânditor în favoarea Creierului Simțitor „dezvoltare spirituală“ și s-au convins singuri că pentru a ajunge la iluminare[25] e musai să se transforme în niște pramatii absorbite de sine, când

nu făceau decât să satisfacă întruna capriciile vechiului Creier Simțitor. Aceeași Mașină a Clovnului vopsită în culori noi, spirituale[26].

Atât îngăduința exagerată față de emoții, cât și reprimarea lor pot conduce la o criză a speranței.

Persoana care-și neagă Creierul Simțitor devine apatică față de lumea exterioară[27]. Respingându-și emoțiile, respinge posibilitatea de a face unele judecăți de valoare, adică își anulează capacitatea de a decide dacă un lucru e mai bun decât altul. Iar prin asta devine indiferentă față de viață și de rezultatele deciziilor sale. Se chinuie să interacționeze cu ceilalți. Relațiile sale se deteriorează. În cele din urmă, indiferența cronică o conduce la o întâlnire neplăcută cu Adevărul Inconfortabil. În definitiv, dacă nu există lucruri mai importante sau mai puțin importante, atunci nu există niciun motiv să faci un lucru sau altul. Iar, dacă nu avem motive să facem ceva, de ce să mai trăim?

Totodată, persoana care-și neagă Creierul Gânditor devine impulsivă și egoistă, îmbrăcând realitatea așa încât să se conformeze capriciilor și toanelor sale, care nu-i vor fi niciodată satisfăcute. Criza speranței, în cazul său, constă în aceea că, oricât ar mânca, bea, domina, regula, nimic nu va fi niciodată suficient — nu va conta suficient, nu va fi niciodată semnificativ. Persoana aceasta se va afla mereu într-un carusel al disperării, mereu pe fugă, fără a se mișca vreodată cu adevărat. Iar dacă la un moment dat se va opri, va fi imediat confruntată cu Adevărul Inconfortabil.

Știu, sunt dramatic, din nou. Dar, Creiere Gânditor, trebuie să fiu. Altfel Creierul Simțirii se va plictisi și va închide cartea. V-ați întrebat vreodată de ce unele cărți se citesc pe nerăsuflate? Nu *tu* întorci paginile, nătărăule; Creierul Simțitor le întoarce. Anticiparea și suspansul, bucuria descoperirii și satisfacția deznodământului. Scriitura bună este cea capabilă să le vorbească simultan ambelor creiere.

Asta e toată problema: a le vorbi ambelor creiere, a le integra într-un întreg cooperant, coordonat și unificat. Deoarece, dacă autocontrolul este o iluzie provocată de o prea bună părere despre sine a Creierului Gânditor, atunci doar acceptarea de sine ne poate salva — acceptarea emoțiilor noastre, cu care avem nevoie să colaborăm mai degrabă decât să lucrăm împotriva lor. Dar, Creiere Gânditor, pentru a ajunge la această acceptare trebuie să muncim nițel. Hai să stăm de vorbă. Îți propun să ne întâlnim în secțiunea următoare.

Scrisoare deschisă către Creierul Gânditor

Salut, Creiere Gânditor.

Cum merge treaba? Ce fac ai tăi? Ce se mai aude cu încurcătura aia cu taxele la care lucrai?

Ah, stai. Să trecem peste. Am uitat — zău dacă-mi pasă!

Uite ce e, eu știu următorul lucru: Creierul Simțitor te încurcă în fel și chip. Poate că te încurcă într-o relație importantă. Poate că te face să dai telefoane

penibile la 3 dimineața. Poate că-și administrează mereu substanțe pe care nu ar trebui să le folosească. Știu că există ceva ce ai vrea să controlezi la tine și pur și simplu nu poți. Și-mi imaginez că uneori chestia asta te face să-ți pierzi speranța.

Dar ascultă, toate lucrurile astea pe care le urăști la Creierul Simțitor — poftele lui, tentațiile, deciziile lui groaznice... sunt lucruri cu care va trebui cumva să empatizezi. Pentru că asta e singura limbă pe care o vorbește el: empatia. E o creatură sensibilă, alcătuită din sentimentele tale nenorocite, până la urmă. Mi-aș dori să nu am dreptate. Mi-aș dori să existe un grafic care să te ajute să înțelegi — știi tu, cum înțelegem *noi*. Dar nu există.

În loc să bombardezi Creierul Simțitor cu *fapte* și *motive*, începe prin a-l întreba cum se simte. Spune-i ceva de genul, „Hei, ce zici dacă am merge azi la gimnastică?“ sau „Ce-ai zice dacă am vinde totul și ne-am căra în Tahiti?“

Creierul Simțitor nu va răspunde prin cuvinte. Nu. E prea rapid pentru asta. Dar va răspunde prin emoții. Da, știu că e evident, dar tu, Creiere Gânditor, ești uneori cam greu de cap.

Creierul Simțitor s-ar putea să răspundă cu un sentiment de apatie sau anxietate. Ba s-ar putea chiar să exprime mai multe emoții, un pic de entuziasm amestecat cu nițică furie. Orice ar fi, tu, în calitate de Creier Gânditor (adică partea responsabilă din craniu), nu trebuie să judeci emoțiile care apar. Te simți apatic? Foarte bine; oricine se simte apatic câteodată.

Simți că te detești? Poate că e o invitație de a continua conversația. Sala de gimnastică mai poate aștepta.

E important să lași Creierul Simțitor să scoată la suprafață toate sentimentele sale siropoase și sucite. Tu doar ajută-le să iasă afară, unde pot respira, deoarece, cu cât se vor aerisi mai mult, cu atât mai puțin își vor încleșta mâinile pe volanul Mașinii Conștiinței[28].

Apoi, după ce simți că ai atins un oarecare nivel de înțelegere cu Creierul Simțitor, e timpul să-i vorbești în felul în care pricepe el: prin sentimente. Gândește-te la toate beneficiile pe care le poate aduce dorința de a-și schimba comportamentul. Pomenește toate chestiile sexy, strălucitoare și amuzante care ar putea aștepta la destinația dorită. Amintește-i, poate, ce bine se simte după ce face exerciții, ce grozav se simte când arată bine într-un costum de baie la soare, cât de mult te respecți când nu te-ai abătut de la scopurile tale, cât de fericit te simți când trăiești conform valorilor tale, când comportamentul tău e un exemplu pentru cei pe care-i iubești.

Pe scurt, trebuie să negociezi cu Creierul Simțitor așa cum te târguiești cu un vânzător marocan de covoare: dacă nu-l convingi că face un târg bun, toate discuțiile aprinse și toată gesticulația nu vor duce la niciun rezultat. Dacă ești de acord să faci ceva din ce-și dorește Creierul Simțitor, cere-i să facă ceva ce nu-i place. Uită-te la serialul tău preferat, dar numai la sală, în timp ce ești pe banda de alergare. Ieși cu prietenii, dar numai dacă ai plătit facturile lunare[29].

Ia-o ușor. Amintește-ți — Creierul Simțitor este foarte sensibil și complet nerezonabil.

Când oferi ceva ușor care aduce beneficii emoționale (cum ar fi, să te simți bine după un antrenament, să urmezi o carieră pe care o consideri importantă, să fii admirat și respectat de copiii tăi), Creierul Simțitor va răspunde cu o altă emoție, fie ea pozitivă sau negativă. Dacă emoția e pozitivă, creierul va fi dispus să mai meargă o vreme în direcția respectivă — dar numai puțin! Amintește-ți: sentimentele nu durează. De aceea trebuie să o iei încet. Azi, Creiere Simțitor, e suficient dacă-ți pui doar pantofii de sport. Atât. Să vedem ce se întâmplă[30].

Când răspunsul Creierului Simțitor e negativ, pur și simplu recunoști emoția negativă și oferi o variantă de compromis. Vezi cum răspunde Creierul Simțitor. Apoi clătești și repeți.

Însă orice ai face, *nu te certa* cu el. Asta doar agravează lucrurile. În primul rând, nu poți să câștigi. Creierul Simțitor e întotdeauna la volan. În al doilea rând, dacă te cerți cu Creierul Simțitor pe marginea emoțiilor negative, vei reuși doar să-l faci să se simtă și mai rău. De ce ai vrea una ca asta? Parcă tu erai ăla deștept, Creiere Gânditor.

Acest dialog cu Creierul Simțitor va continua într-un du-te-vino zile, săptămâni, poate chiar luni. Prostii, poate chiar ani. Dialogul dintre cele două creiere presupune antrenament. Pentru unii, ar putea fi benefic să recunoască ce emoții scoate la suprafață Creierul Simțitor. Unele Creiere Gânditoare au ignorat atâta vreme

contrapartidele simțitoare, că s-ar putea să fie nevoie de o perioadă mai lungă pentru a reînvăța să asculte.

Alții se vor confrunta cu problema contrară: vor trebui să-și educe Creierul Gânditor să se exprime, să-l forțeze să propună gânduri independente (direcții noi), care sunt separate de sentimentele Creierului Simțitor. Aceștia trebuie să se întrebe: și dacă e greșit să simtă asta Creierul meu Simțitor? Dar să ia în considerare și alternativele. La început, le va fi greu. Cu cât vor repeta însă acest dialog, cu atât cele două creiere vor începe să se asculte unul pe celălalt. Creierul Simțitor va începe să elibereze tot mai multe emoții, iar Creierul Gânditor va înțelege mai bine cum să-l ajute să navigheze prin viață.

Asta e ceea ce în psihologie se numește „reglare afectivă" și se referă la a învăța cum să pui niște parapete și semne cu sens unic în viața ta astfel încât să ajuți Creierul Simțitor să nu cadă de pe stânci[31]. E muncă grea, dar se poate spune că e *singura* muncă.

Creiere Gânditor, control asupra sentimentelor nu vei avea. Autocontrolul este o iluzie. Este iluzia care se produce atunci când cele două creiere sunt aliniate și respectă aceeași desfășurare a acțiunii. E o iluzie menită să dea speranță oamenilor. Atunci când Creierul Gânditor nu e aliniat cu cel Simțitor, oamenii se simt lipsiți de putere, iar lumea din jurul lor pare fără speranță. Singura cale de a menține constant această iluzie este comunicarea substanțială și alinierea celor două creiere la aceleași valori. Este o abilitate, la fel ca jocul de polo sau aruncatul la țintă vie.

E nevoie de muncă. Vor exista eșecuri. S-ar putea să-ți tai venele și să umpli pe toată lumea de sânge. Ăsta e prețul biletului.

Creiere Gânditor, uite ce trebuie să faci. Se poate să nu ai autocontrol, dar sigur ai controlul *sensului*. Asta e superputerea ta. Darul tău. Ține de tine să controlezi *sensul* tendințelor și emoțiilor tale. Tu alegi să le descifrezi așa cum crezi. Tu desenezi harta. Iar asta e o putere foarte mare, deoarece sensul pe care-l atașăm sentimentelor noastre poate adesea să modifice reacția Creierului Simțitor la acestea.

Așa ia naștere speranța. Așa ia naștere sentimentul că viitorul poate fi prosper și plăcut: interpretând atent și într-un mod util căcaturile pe care ți le servește Creierul Simțitor. În loc să te justifici și să devii rodul impulsurilor, provoacă-le și analizează-le. Modifică-le caracterul și forma.

Asta este esența unei terapii eficiente. Acceptarea de sine, inteligența emoțională și tot restul. De fapt, toată această „învață-ți Creierul Gânditor să descifreze și să coopereze cu Creierul Simțitor în loc să-l judece și să-l considere un nenorocit“ este baza TCC (terapiei cognitiv-comportamentale) și a TAA (terapiei acceptării și angajamentului), precum și a altor acronime amuzante inventate de psihologii clinicieni pentru a ne face viețile mai bune.

Criza speranței debutează adesea cu sentimentul profund al lipsei de control asupra noastră și asupra destinului nostru. Ne simțim victime ale lumii din jurul nostru sau, mai rău, ale propriei minți.

Luptăm cu Creierul Simțitor, încercând să-l supunem cu forța. Sau, dimpotrivă, îl ascultăm fără discernământ. Ne ridiculizăm și ne ascundem de lume din cauza Presupoziției Clasice. Și, de cele mai multe ori, abundența și conectivitatea lumii moderne doar agravează durerea produsă de iluzia autocontrolului.

Dar asta e misiunea ta, Creiere Gânditor, dacă te vei hotărî să o accepți: să negociezi cu Creierul Simțitor în termenii lui. Creează un mediu care să scoată din Creierul Simțitor cele mai bune tendințe și intuiții ale sale. Acceptă și lucrează *cu*, mai degrabă decât împotriva chestiilor pe care ți le azvârle Creierul Simțitor în față.

Orice altceva (toate judecățile, presupozițiile și megalomaniile tale) este o iluzie. Întotdeauna o iluzie. Nu deții controlul, Creiere Gânditor. Nu l-ai deținut și nu-l vei deține niciodată. Dar ăsta nu e un motiv să-ți pierzi speranța.

Antonio Damasio a scris până la urmă o carte, *Eroarea lui Descartes*, plecând de la experiența cu „Elliot" și restul cercetărilor sale, în care susține că așa cum Creierul Gânditor produce o formă logică, factuală de cunoaștere, bazată pe fapte, Creierul Simțitor dezvoltă un tip de cunoaștere încărcată cu valoare[32]. Creierul Gânditor face asocieri între fapte, informații și observații. Similar, Creierul Simțitor face judecăți de valoare plecând de la aceleași fapte, informații și observații. Creierul Simțitor decide ce e bine și ce e rău, ce e dezirabil și ce nu și, cel mai important, ce *merităm* și ce *nu merităm*.

Creierul Gânditor e obiectiv și orientat către fapte. Creierul Simțitor este subiectiv și relativ. Orice am face, nu putem traduce o formă de cunoaștere prin cealaltă[33]. Asta e *adevărata* problemă cu speranța. Rareori se întâmplă să nu înțelegem, *intelectual* vorbind, de ce e bine să reducem consumul de carbohidrați, să ne trezim mai devreme, să renunțăm la fumat. Problema e că undeva în Creierul Simțitor noi am decis că nu *meritățm* să facem aceste lucruri, că nu suntem demni de ele. De aceea ne simțim așa de prost în legătură cu asta.

Acest sentiment de nevrednicie este de obicei efectul unei nenorociri întâmplate la un moment dat. Am trecut prin ceva groaznic și Creierul Simțitor a decis că *meritam* acele experiențe. Prin urmare, în ciuda ideilor mai bune ale Creierului Gânditor, Creierul Simțitor este programat să repete și să retrăiască suferințele trecute.

Iată problema fundamentală a autocontrolului. Asta este esența problemei în ceea ce privește speranța — nu un Creier Gânditor needucat, ci un Creier Simțitor needucat, unul care a adoptat și a acceptat judecăți de valoare negative despre sine și lume. Acesta e scopul oricărei psihoterapii autentice: îndreptarea valorilor personale, urmată de îndreptarea valorilor lumii.

Altfel spus, problema nu e că n-am ști cum să *nu* luăm un pumn în față. Ci că la un moment dat, probabil cu multă vreme în urmă, am luat un pumn în față și, în loc să-l dăm înapoi, am decis că-l meritam.

Capitolul 3
Legile emoției după Newton

Prima dată când a luat un pumn în figură, Isaac Newton se afla pe un câmp. Un unchi de-al lui îi explica de ce grâul trebuie plantat pe rânduri diagonale, dar Isaac nu asculta. Se uita la Soare, întrebându-se din ce-o fi făcută lumina.

Avea șapte ani[1].

Unchiul l-a pocnit așa de tare peste obrazul stâng, că, pentru o vreme, Isaac a căzut în nesimțire odată cu căderea la pământ. A pierdut orice sentiment de coeziune personală. Iar când piesele psihicului său au început să se recompună, o părticică tainică din el n-a mai ieșit din pământ, pierdută într-un loc din care n-avea să fie recuperată vreodată.

Isaac a rămas orfan de tată încă dinainte de-a se naște, iar după naștere mama l-a abandonat, ca să se mărite cu un boșorog bogat din satul vecin. Așa se face că Isaac și-a petrecut anii de formare pasat de colo-colo între unchi, verișori și bunici. Nu-l dorea nimeni în mod deosebit. Puțini știau ce să facă cu el. Era o povară. Dragostea ajungea greu la el, de cele mai multe ori aproape deloc.

Unchiul lui Isaac era un beţiv fără educaţie, deşi ştia măcar să numere gardurile şi rândurile de pe câmp. Era singura sa abilitate intelectuală, pe care tocmai de aceea o exersa în exces. Isaac îşi însoţea unchiul la aceste sesiuni de numărare de rânduri deoarece era singurul moment în care acesta îi acorda vreun fel de atenţie. Ca un pribeag în deşert, băiatul primea lacom oricât de puţină atenţie i se acorda.

Isaac s-a dovedit a fi un copil-minune. La opt ani, calcula cantitatea de furaje necesară hrănirii oilor şi porcilor în sezonul următor. La nouă ani, calcula în minte producţia de grâu, orz şi cartofi la hectar.

La zece ani, Isaac a decis că agricultura e o prostie, începând să calculeze traiectoria exactă a Soarelui de-a lungul anotimpurilor. Unchiului nu-i păsa de traiectoria Soarelui, pentru că asta nu punea nimic pe masă — cel puţin nu în mod direct —, aşa că l-a pocnit din nou pe Isaac.

Nici la şcoală n-a fost mult mai bine. Isaac era palid, costeliv şi absent. Nu avea abilităţi sociale. Îi plăceau chestii de tocilari, cum ar fi ceasurile solare, sistemele carteziene şi cum se poate stabili dacă Luna are o formă sferică sau nu. În timp ce alţi copii jucau crichet sau se fugăreau prin pădure, Isaac petrecea ore în şir uitându-se în apa râului şi întrebându-se cum face ochiul să vadă lumina.

Copilăria lui Isaac Newton a însemnat o lovitură după alta. În cazul său, Creierul Simţitor a învăţat cu fiecare lovitură *să simtă* adevărul inexorabil: că există ceva inerent *greşit* în el. Altfel, de ce l-ar fi abandonat

părinții? De ce l-ar fi ridiculizat colegii? Ce altă explicație să aibă solitudinea lui aproape constantă? Pe când Creierul Gânditor era preocupat să deseneze grafice fabuloase și să cartografieze eclipsele lunare, Creierul Simțitor interioriza tacit cunoașterea faptului că ceva e fundamental defect la acest băiețel englez din Lincolnshire.

Într-o zi, a scris în caiet: „Sunt un omuleț. Palid și slab. Eu nu am loc nicăieri. Nici în casă, nici în capătul iadului. Ce pot să fac? La ce să fiu bun și eu? Pot doar să plâng“[2].

Tot ce-ați citit până aici despre Isaac Newton este adevărat sau măcar foarte plauzibil. Dar să ne imaginăm pentru o clipă că ar exista un univers paralel. Să presupunem că în acest univers paralel există un alt Isaac Newton, destul de asemănător cu al nostru. Tot dintr-o familie destrămată și abuzivă provine. Tot o viață de izolare furioasă trăiește. Tot genial la calcularea și măsurarea tuturor lucrurilor înconjurătoare.

Să presupunem că în loc să măsoare și să calculeze obsesiv lumea exterioară, naturală, Newton din universul paralel decide să măsoare și să calculeze obsesiv lumea interioară, psihologică, lumea minții și inimii omenești.

Nu trebuie să facem un mare salt de imaginație, întrucât victimele abuzurilor se numără adesea printre cei mai fini observatori ai naturii umane. Pentru mine sau pentru tine, observarea oamenilor s-ar putea să fie o activitate amuzantă de făcut duminica în parc. Pentru cei abuzați însă, este o aptitudine de

supraviețuire. Ei știu că violența poate izbucni dintr-o clipă în alta, așa că-și dezvoltă o abilitate fină, în stilul lui Spiderman, de a se autoproteja. Un ton ridicat, o sprânceană înălțată, un oftat — orice le poate declanșa alarma interioară.

Să ne imaginăm că acest Newton din universul paralel, acest „Emo Newton", își îndreaptă obsesia către oamenii din jurul lui. Ține jurnale, cataloghează toate comportamentele observabile ale colegilor și membrilor familiei. Notează neobosit, documentând fiecare acțiune și fiecare cuvânt. Umple sute de pagini cu observații fără sens ale unor comportamente despre care oamenii nici nu bănuiesc că le au. Emo Newton speră ca, așa cum măsurătorile te ajută să prezici și să controlezi lumea naturală, forma și configurația Soarelui, Lunii și stelelor, tot așa măsurătorile potrivite ar trebui să fie capabile să prezică și să controleze lumea lăuntrică, lumea emoțională.

Emo Newton a descoperit prin observațiile sale ceva dureros, ceva ce știm cu toții într-o măsură sau alta, dar ceva ce puțini dintre noi sunt dispuși să recunoască: oamenii sunt mincinoși, toți până la unul. Mințim constant și din obișnuință[3]. Mințim despre lucruri importante și despre nimicuri. Și de obicei nu mințim din răutate — îi mințim pe ceilalți pentru că avem obiceiul să ne mințim pe noi[4].

Isaac observă că lumina se reflectă în inimile oamenilor pe căi pe care aceștia nu par să le știe; că oamenii spun că-i iubesc pe cei pe care par să-i urască; se imaginează virtuoși când comit cele mai mari

nedreptăți și cruzimi. Dar, undeva în mintea lor, cred că acțiunile lor sunt pline de sens și adevărate.

Isaac hotărăște că nimeni nu poate fi de încredere. Niciodată. Calculează că durerea lui e invers proporțională cu pătratul distanței dintre el și lume. Prin urmare, evită contactul cu ceilalți, nu intră în orbita nimănui și se ține departe de forța gravitațională a oricărei alte inimi omenești. Nu are prieteni și decide că nici nu dorește să aibă. Conchide că lumea este un loc dezolant, care-l face nefericit, și că singurul sens al vieții lui patetice stă în abilitatea lui de a documenta și măsura tocmai nefericirea lumii.

Destul de morocănos Isaac, dar nu lipsit de ambiție. A vrut să descopere traiectoriile inimilor oamenilor și velocitatea durerii acestora. Și-a dorit să cunoască forța valorilor lor și masa dorințelor lor. Și, cel mai important, a vrut să înțeleagă relațiile dintre toate acestea.

A decis să scrie *Cele trei legi ale emoției după Newton*[5].

Prima lege a emoției după Newton

Orice acțiune cunoaște o reacție emoțională egală și opusă

Imaginează-ți că te pocnesc în față. Fără niciun motiv. Fără justificare. Doar violență pură.

Reacția instinctuală s-ar putea să fie să dai înapoi. Poate fizic: mă lovești la rândul tău. Poate verbal: mă înjuri în fel și chip. Sau poate că ai un răspuns de natură socială: chemi poliția sau vreo altă autoritate și te asiguri că sunt pedepsit pentru că te-am atacat.

Indiferent de răspunsul tău, vei simți un val de emoție negativă îndreptată împotriva mea. Și pe bună dreptate — e limpede că sunt un om îngrozitor. Până la urmă, ideea că ți-am produs durere fără niciun motiv, fără ca tu să *meriți* durere dă naștere unui sentiment de nedreptate. Între noi se deschide un soi de *hău moral*: sentimentul că unul dintre noi este inerent virtuos, iar celălalt un jegos inferior[6].

Durerea produce hăuri morale. Și nu doar între oameni. Când te mușcă un câine, ești tentat să-l pedepsești. Când te lovești cu degetul de la picior de colțul mesei, ce faci? Țipi la masă. Dacă îți ia potopul casa, suferi și te înfurii pe Dumnezeu, pe univers, pe viață.

Acestea sunt exemple de hăuri morale. Ele semnalează că tocmai s-a întâmplat ceva nedrept (ție sau altcuiva) și *meriți* să fii din nou întreg. Oriunde există durere, există și un sentiment inerent al superiorității/inferiorității. Și întotdeauna există durere.

Confruntați cu hăurile morale, dezvoltăm emoții copleșitoare prin care vrem *egalizare* sau o revenire la egalitatea morală. Aceste dorințe de egalizare iau forma sentimentului de a *merita* sau nu ceva. Pentru că te-am lovit, tu simți că *merit* să fiu lovit înapoi sau pedepsit în vreun fel. Sentimentul acesta (că eu merit să simt durere) îți va provoca reacții intense față de mine (cel mai probabil furie). Vei simți emoții intense și legate de faptul că tu *nu meritai* să fii lovit, pentru că nu ai făcut nimic greșit și *ai fi meritat* un tratament mai bun din partea mea și a celor din jurul tău în general. Aceste emoții pot lua forma tristeții, a autocompătimirii sau confuziei.

Acest sentiment că „meritǎm" sau nu ceva este o judecată de valoare pe care o facem atunci când ne confruntăm cu un hău moral. Decidem că ceva e mai bun decât altceva, că cineva e mai bun decât altcineva, că o întâmplare e mai puțin de dorit decât alta. Hăurile morale sunt locul de naștere al valorilor noastre.

Acum să spunem că îmi cer scuze pentru că te-am lovit. Să spunem că aș zice: „Hei, cititorule, a fost complet nedrept și am întrecut cam mult măsura. Nu se va mai întâmpla niciodată. Iar ca simbol al regretului copleșitor și vinei pe care o simt — iată, ți-am făcut un tort. Și ia și o sută de dolari. Poftă bună".

Să spunem și că acest comportament ar fi oarecum satisfăcător pentru tine. Accepți scuzele, tortul și suta de dolari și simți cu adevărat că totul e în regulă. Ne-am „egalizat". Hăul moral dintre noi a dispărut. M-am „revanșat". Ai putea spune chiar că suntem la egalitate — niciunul dintre noi nu e un om mai bun sau

mai rău decât celălalt, niciunul nu mai merită un tratament mai bun sau mai rău decât celălalt. Ne situăm pe același plan moral.

Egalizările de tipul acesta restaurează speranța. Ele arată că nu e obligatoriu să fie ceva greșit la tine sau la lume. Îți poți continua ziua cu sentimentul că deții autocontrolul, o sută de dolari în buzunar și un tort delicios în frigider.

Acum să ne imaginăm un alt scenariu. De data asta nu te lovesc, ci îți cumpăr o casă.

Da, cititorule, tocmai ți-am cumpărat o casă, nene.

Asta va deschide un alt hău moral între noi. Doar că, în loc să simți dorința aprinsă de-a egaliza durerea pe care ți-am pricinuit-o, vei simți dorința intensă de-a egaliza fericirea pe care ți-am produs-o. E posibil să mă îmbrățișezi, să-mi mulțumești de o sută de ori, să-mi dai un dar în schimb, să-mi promiți că stai cu pisica mea atunci când am nevoie, până la sfârșitul zilelor.

Sau, dacă ești deosebit de bine-crescut (și ai oarecice autocontrol), s-ar putea chiar să *încerci să-mi refuzi oferta*, pentru că înțelegi că va produce un hău moral între noi pe care s-ar putea să nu fii niciodată capabil să-l străbați. Poate că vei afirma asta, spunându-mi: „Mulțumesc, dar categoric nu. Nu am nicio posibilitate să te *răsplătesc* vreodată".

La fel ca în cazul hăului moral negativ, hăul moral pozitiv te va face să simți că-mi ești dator, că-mi „datorezi" ceva, că eu merit ceva bun sau că trebuie să „te revanșezi" cumva. Vei experimenta sentimente intense de

gratitudine și apreciere în prezența mea. Poate vei vărsa chiar o lacrimă de bucurie (auu, cititorule!).

Egalizarea hăurilor morale este una dintre înclinațiile noastre psihologice naturale: pozitiv pentru pozitiv, negativ pentru negativ. Emoțiile sunt forțele care ne împing să acoperim hăurile. În sensul acesta, orice *acțiune* solicită o *reacție* emoțională egală și opusă. Aceasta e Prima lege a emoției după Newton.

Prima lege a lui Newton dictează întotdeauna fluxul vieților noastre, pentru că este algoritmul prin care Creierul nostru Simțitor interpretează lumea[7]. Când un film provoacă mai multă durere decât eliberează, te plictisești sau poate chiar te înfurii (poate vei încerca să forțezi egalizarea cerând înapoi banii pe bilet). Când mama ta uită de ziua ta de naștere, e posibil să te gândești să egalizezi relația ignorând-o timp de șase luni. Sau, dacă ești ceva mai matur, îi comunici dezamăgirea ta[8]. Dacă echipa ta favorită pierde într-un meci oribil, vei fi tentat să participi la mai puține meciuri pe viitor sau să-i încurajezi mai reținut. Dacă descoperi că ești talentat la desen, admirația și satisfacția provocate de competența ta te vor face să investești timp, energie, emoție și bani în meșteșugul tău[9]. Dacă țara ta alege un președinte tâmpit, te vei simți deconectat de națiune și guvern, ba chiar și față de ceilalți cetățeni. În plus, vei simți că ți se datorează ceva pentru că trebuie să suporți niște politici cu care nu ești de acord.

Egalizarea e prezentă în orice experiență, deoarece *dorința de egalizare este emoțională*. Tristețea e sentimentul neputinței în fața percepției unei pierderi. Furia

este dorința de a egaliza prin forță și agresiune. Fericirea este sentimentul eliberării de durere, în timp ce vina este sentimentul că meriți o durere care nu mai vine[10].

Dorința de egalizare e baza justiției noastre. A fost codificată de-a lungul vremurilor în regulamente și legi, cum era sentința clasică a regelui babilonian Hammurabi, „ochi pentru ochi, dintre pentru dinte"; sau regula de aur din Biblie, „să le faci celorlalți ceea ce ți-ai face ție". În biologia evoluționistă, se numește „altruism reciproc"[11], iar în teoria jocului, strategia „unu pe unu"[12].

Prima lege a lui Newton produce sentimentul moral. Ne sporește percepția dreptății. Reprezintă temelia tuturor culturilor umane. Și...

Este sistemul de operare al Creierului Simțitor.

Pe când Creierul Gânditor creează cunoaștere factuală plecând de la observație și logică, Creierul Simțitor creează valori plecând de la experimentarea durerii. Experiențele care ne *provoacă* durere dau naștere unor hăuri morale în mințile noastre, iar Creierul Simțitor le cataloghează drept inferioare și indezirabile. Experiențele de *retrăire* a durerii provoacă hăuri morale în direcția contrară, iar Creierul Simțitor le consideră superioare și dezirabile.

Putem spune că, așa cum Creierul Gânditor face conexiuni laterale între evenimente (asemănări, deosebiri, cauze/efecte etc.), Creierul Simțitor face conexiuni ierarhice (mai bun/mai rău, dezirabil/indezirabil, superior moral/inferior moral)[13]. Creierul Gânditor gândește orizontal (care este *legătura* dintre lucruri?), iar Creierul Simțitor gândește vertical (care dintre aceste lucruri este *mai bun/mai rău?*) Creierul Gânditor decide cum *sunt*

lucrurile, iar Creierul Simțitor decide cum *ar trebui să fie* lucrurile.

Creierul Simțitor creează *ierarhii valorice* pentru toate experiențele noastre[14]. Ca și cum am avea o bibliotecă imensă în subconștient în care experiențele cele mai importante (cu familia, cu prietenii, cu burritos) sunt păstrate pe rafturile de sus, iar experiențele cele mai puțin dezirabile (moartea, taxele, indigestia) sunt depozitate jos. Creierul Simțitor ia decizii doar în baza rafturilor celor mai de sus.

Ambele creiere au acces la ierarhia valorică. Creierul Simțitor hotărăște pe ce raft trebuie să stea ceva, iar Creierul Gânditor e capabil să arate în ce fel sunt conectate anumite experiențe și să sugereze cum ar trebui reajustată ierarhia valorilor. Asta e chiar esența „dezvoltării": reprioritizarea ierarhiei valorilor într-o manieră optimă[15].

Eu, de exemplu, am avut o prietenă care era omul cel mai petrecăreț din câți am cunoscut. Petrecea toată noaptea și mergea de la petrecere direct la serviciu, după zero ore de somn. Ei i se părea caraghios să se trezească dimineața devreme sau să stea în casă vineri seara. Ierarhia valorilor ei arăta cam așa:

- Cei mai tari DJ
- Droguri de calitate
- Muncă
- Somn

Comportamentul ei putea fi prezis plecând de la această ierarhie. Prefera să muncească în loc să

doarmă. Prefera să petreacă și să se facă varză în loc să muncească. Și *totul* în viața ei avea de-a face cu muzica.

Apoi a plecat într-un program de voluntariat dintre cele în care stai câteva luni printre copiii orfani dintr-o țară din Lumea a Treia și... totul s-a schimbat. Experiența a fost atât de puternică emoțional, încât i-a modificat complet ierarhia de valori. Acum arăta cam așa:

- Protejarea copiilor de suferințe inutile
- Muncă
- Somn
- Petreceri

Și deodată, ca prin magie, petrecerile n-au mai fost atât de amuzante. De ce? Pentru că interferau cu noua ei valoare supremă: ajutarea copiilor în nevoie. Și-a schimbat cariera, iar munca a devenit o prioritate. Își petrecea majoritatea serilor acasă. Nu mai consuma alcool și droguri. Dormea bine — într-adevăr, îi trebuiau cantități enorme de odihnă pentru a putea salva lumea.

Tovarășii de petreceri au compătimit-o; au judecat-o după valorile lor, fostele ei valori. Sărmana petrecăreață trebuie să meargă la culcare și să se trezească în fiecare dimineață ca să meargă la muncă. Sărmana petrecăreață nu mai poate să stea afară câte un weekend întreg pe MDMA.

Dar iată ce e amuzant la ierarhiile de valori: nu pierzi nimic când se modifică. Prietena mea n-a încetat să mai meargă la petreceri în favoarea carierei, ci pur și simplu petrecerile n-au mai fost la fel de distractive. Pentru că

„distracția“ este produsul ierarhiei noastre de valori. Când încetăm să mai prețuim ceva, lucrul respectiv nu va mai fi nici distractiv, nici interesant pentru noi. De aceea nu simțim pierdere sau lipsa unui lucru când încetăm să-l mai facem. Dimpotrivă, privim în urmă și ne mirăm cum de am trăit atâta vreme făcând ceva atât de caraghios și de trivial și de ce am pierdut atâta energie cu chestiuni care nu contează. Accesele de regret și rușine sunt bune; sunt un semn că evoluăm. Sunt produsul împlinirii speranțelor noastre.

A doua lege a emoției după Newton

Valoarea de sine este suma tuturor emoțiilor noastre de-a lungul timpului

Să revenim la exemplul cu lovitura, doar că de data asta să ne imaginăm că eu sunt protejat de un câmp magic de forță care mă apără de orice posibile consecințe. Nu mă poți lovi înapoi. Nu-mi poți spune nimic. Nici măcar altora nu le poți spune nimic despre mine. Sunt impenetrabil — un nenorocit malefic, atoatevăzător și atotputernic.

Prima lege a emoției după Newton spune că, atunci când cineva (sau ceva) ne provoacă durere, se deschide un hău moral în noi și Creierul Simțitor reacționează cu emoții lacrimogene ca să ne motiveze să solicităm egalizarea.

Dar dacă egalizarea nu se produce niciodată? Dacă cineva (sau ceva) ne face să ne simțim îngrozitor, dar noi suntem incapabili să reacționăm sau să aplanăm conflictul? Dacă suntem lipsiți de orice putere de a egaliza lucrurile sau „de a le îndrepta"? Dacă propriul meu câmp de forță este pur și simplu prea puternic pentru tine?

Hăurile morale care persistă suficient de mult se normalizează[16]. Devin așteptările noastre din oficiu. Își fac cuib în ierarhia noastră de valori. Dacă ne lovește cineva, dar noi nu suntem niciodată capabili să lovim înapoi, în cele din urmă Creierul Simțitor va ajunge la o concluzie surprinzătoare: merit să fiu lovit.

În definitiv, dacă n-am fi meritat, am fi avut șansa să egalizăm, nu? Faptul că nu putem egaliza arată că există

ceva inerent inferior în legătură cu noi și/sau ceva inerent superior în legătură cu persoana care ne lovește.

Și asta face parte din reacția provocată de speranță. Pentru că, dacă egalizarea pare imposibilă, Creierul Simțitor propune alternativa imediat următoare: renunțarea, acceptarea înfrângerii, catalogarea propriei persoane ca fiind inferioară și având o valoare scăzută. Când cineva ne face rău, reacția imediată e de tipul „E un gunoi, eu am dreptate". Dar, dacă nu avem ocazia de a egaliza și a acționa în virtutea acestei dreptăți, Creierul Simțitor va crede în explicația alternativă: „Sunt un rahat, *el* are dreptate" [17].

Această abdicare în fața hăurilor morale persistente este o parte fundamentală a naturii Creierului Simțitor. E a doua lege a emoției după Newton: felul în care ajungem să prețuim tot ce ține de noi înșine este rezultatul sumei tuturor emoțiilor trăite de-a lungul timpului.

Abdicarea sau acceptarea unei inferiorități legate de noi înșine este adesea numită rușine sau valoare de sine scăzută. Spuneți-i cum vreți, rezultatul e același: când viața te ține în șuturi o vreme, începi să te simți neputincios în fața ei. Prin urmare, Creierul Simțitor ajunge la concluzia că meriți asta.

Desigur, și hăul moral inversat trebuie să fie la fel de adevărat. Când câștigăm nemeritat niște lucruri (diplome de participare, note mai bune decât meritam și medalii de aur pentru locul nouă), ajungem să credem (în mod eronat) că suntem inerent superiori. Așa dezvoltăm o versiune iluzorie a unei *ridicate valori de sine* sau, cum se spune în popor, devenim măgari.

Valoarea de sine este contextuală. Dacă în copilărie ai fost hărțuit din cauza ochelarilor de tocilar și a nasului caraghios, Creierul Simțitor va „ști" că ești un tocilar, chiar dacă la maturitate ai devenit o bunăciune irezistibilă. Cei crescuți în medii religioase stricte și pedepsiți aspru pentru impulsurile lor sexuale se maturizează având un Creier Simțitor care „știe" că sexul e ceva rău, deși Creierul Gânditor a înțeles că sexul e ceva natural și nemaipomenit.

Deși din exterior par diferite, valoarea de sine ridicată și valoarea de sine scăzută sunt, de fapt, fețele aceleași monede false. Întrucât fie simți că ești mai bun decât ceilalți, fie simți că ești mai prost decât ceilalți, adevărul e unul singur: îți imaginezi că ești cineva special, ceva separat de restul lumii.

Cel care crede că merită un tratament special pentru că e nemaipomenit nu e foarte diferit de cel care crede că merită tratament special pentru cât de neimportant este. Ambii sunt narcisici. Ambii se cred speciali. Ambii consideră că lumea ar trebui să facă o excepție și să fie mai atentă cu valorile și sentimentele lor mai mult decât cu ale altora.

Narcisicii vor oscila între sentimente de superioritate și inferioritate[18]. La ei, ori toată lumea îi iubește, ori toată lumea îi urăște. Totul e extraordinar sau totul e distrus. Un eveniment a fost fie cel mai bun moment din viața lor, fie cel mai traumatizant. La ei nu există cale de mijloc, pentru că a recunoaște realitatea nuanțată și indescifrabilă ar presupune să renunțe la viziunea lor privilegiată cum că ar fi speciali. În general, narcisicii sunt

insuportabili. Totul este despre ei și le cer și celorlalți ca totul să fie despre ei.

Dacă ești atent, vezi această alternare continuă între o valoare de sine ridicată și una scăzută peste tot în jurul tău: la criminalii în serie, la dictatori, la copiii plângăcioși, la mătușa ta insuportabilă care reușește să strice fiecare Crăciun. Hitler perora că Germania a fost tratată rău după Primul Război Mondial, pentru că toți se temeau de superioritatea ei[19]. Mai recent, un atacator cu tulburări mentale din California a încercat să justifice asaltul armat asupra sediului unei asociații de femei prin faptul că femeile se combină cu bărbați „inferiori", obligându-l să rămână virgin[20].

Dacă ești onest, îl vei observa și în tine. Cu cât mai nesigur te face ceva să te simți, cu atât mai mult vei oscila între sentimente iluzorii de superioritate („Sunt cel mai bun!") și inferioritate („Sunt un gunoi!")

Valoarea de sine este o iluzie[21]. E un construct psihologic inventat de Creierul Simțitor pentru a prevedea ce-i este benefic și ce-l poate răni. În definitiv, *ceva* tot trebuie să simțim față de propria persoană, pentru a putea simți ceva despre lume, sentimente fără de care e imposibil să nutrim speranță.

Un oarecare grad de narcisism avem cu toții. Este inevitabil, fiindcă tot ce știm sau am experimentat ni s-a întâmplat sau ne-a fost predat. Natura conștiinței noastre dictează că totul se întâmplă *prin noi.* E firesc așadar ca prima noastră presupunere să fie că noi suntem buricul universului — pentru că noi *suntem* centrul tuturor experiențelor *noastre*[22].

Cu toții supraestimăm aptitudinile și intențiile personale și le subestimăm pe ale celorlalți. Majoritatea oamenilor cred despre ei că sunt peste medie de inteligenți și dețin abilități peste medie în orice domeniu, cu atât mai mult atunci când nu e așa[23]. Cu toții avem tendința de a crede că suntem mai onești și mai morali decât suntem de fapt[24]. Fiecare dintre noi se va minți, dacă va avea prilejul, spunându-și că ce e bun pentru sine e bun și pentru ceilalți[25]. Când o dăm în bară, tindem să credem că a fost vorba despre un accident fericit[26]. Dar când ceilalți o dau în bară, ne grăbim să le judecăm caracterul[27].

Un nivel scăzut și constant de narcisism este natural, dar e totodată și sursa multora dintre problemele noastre sociopolitice. Aici nu e o discuție despre stânga și dreapta. Sau despre generația veche versus generația nouă. Sau despre Est și Vest.

Aici vorbim despre o problemă umană.

Orice instituție va decădea și se va perverti. Orice persoană care va beneficia de mai multă putere și mai puține constrângeri va avea mari șanse să folosească pentru sine puterea respectivă. Orice om care caută defectele flagrante ale celorlalți va fi orb la ale sale.

Bun venit pe Pământ. Ședere plăcută.

Creierul Simțitor îmbracă realitatea astfel încât ajungem să credem că toate problemele noastre și toată durerea sunt cumva speciale și unice în lume, în ciuda dovezilor că lucrurile stau exact invers. Ființele umane au nevoie de acest nivel de narcisism inerent, deoarece narcisismul este ultima linie de apărare împotriva Adevărului Inconfortabil. Să fim serioși: oamenii sunt naspa, iar

viața este din ce în ce mai dificilă și imprevizibilă. Fără o credință falsă în superioritatea (sau inferioritatea) noastră, fără credința iluzorie că suntem extraordinari în *ceva*, ne-am arunca în cap de pe primul pod. Fără un pic de iluzie narcisică, fără un pic din veșnica minciună despre cât de speciali suntem, e foarte probabil că ne-am pierde orice speranță.

Dar narcisismul nostru inerent vine cu un preț. Fie că ești cel mai bun din lume sau cel mai slab, un lucru e adevărat: ești separat de lume.

Separarea asta perpetuează o suferință inutilă[28].

A treia lege a emoției după Newton

Identitatea ta rămâne neschimbată până ce o nouă experiență va acționa împotriva ei

Uite o poveste lacrimogenă clasică. Un băiat înșală o fată. Fata are inima zdrobită. E disperată. Băiatul o părăsește pe fată și durerea fetei se prelungește ani după despărțire. Fata nu se simte bine în pielea ei. Creierul ei Simțitor poate nutri speranță doar în cazul în care Creierul Gânditor alege una din două explicații. Ea poate să creadă fie că a) toți băieții sunt niște nenorociți, fie că b) ea e groaznică[29].

Rahat. Niciuna dintre opțiuni nu e bună.

Dar fata decide să meargă cu varianta a) „toți băieții sunt niște nenorociți", pentru că până la urmă ea trebuie să trăiască cu ea însăși. Atenție, această decizie nu e una conștientă. Pur și simplu e decizia pe care o ia[30].

Să facem un salt în timp și să vedem ce se întâmplă peste câțiva ani. Fata cunoaște alt băiat. Un băiat care nu e un nenorocit. Ba dimpotrivă, e un băiat de treabă. Chiar un tip mișto. E un dulce. Un tip căruia îi pasă. Îi pasă cu adevărat.

Dar fata se află într-o dilemă. Acest băiat e adevărat? Cum e posibil? Ea *știe* că toți băieții sunt niște nenorociți. E adevărat. Trebuie să fie adevărat; o demonstrează cicatricile ei emoționale.

Din nefericire, faptul că acest băiat nu e un ticălos e o realitate prea dureroasă pentru Creierul Simțitor al fetei, așa încât fata se convinge singură că și acest băiat e, de fapt, un nenorocit. Se agață de cele mai mărunte

defecte ale lui. Observă fiecare cuvânt nepotrivit, fiecare gest anapoda, fiecare atingere stângace. Fata examinează cu lupa cele mai nevinovate greșeli ale băiatului, până ce acestea devin cât se poate de evidente în mintea ei, avertizând-o „Fugi! Salvează-te!"

Asta și face. Fuge. Și fuge în cel mai îngrozitor mod cu putință. Îl părăsește pentru un altul. Oricum toți băieții sunt niște nenorociți. De ce să nu schimbi un nenorocit cu altul? Nu înseamnă nimic.

Băiatul e zdrobit. Disperat. Durerea îl parazitează mulți ani și se transformă în vină. Iar vina îl pune într-o poziție neplăcută. Creierul Gânditor trebuie să ia o decizie: fie a) toate fetele sunt niște nenorocite, fie b) el însuși este un nimic.

Valorile noastre nu sunt doar colecții de sentimente. Valorile noastre sunt povești.

Când Creierul Simțitor simte ceva, Creierul Gânditor se apucă imediat de construit o poveste care să *explice* acel ceva. Faptul că ți-ai pierdut locul de muncă nu doar că e nasol, dar mintea ta a construit o poveste întreagă în jurul acestui eveniment: ticălosul de șef te-a lucrat pe la spate după atâția ani de loialitate. Ai dat totul companiei! Și ce ai primit în schimb?

Poveștile noastre sunt încăpățânate, se agață de mintea și identitatea noastră ca niște haine ude. Le purtăm cu noi și ne definim în funcție de ele. Le schimbăm cu ceilalți, căutând oameni care au povești similare cu a noastră. Pe aceștia îi numim prieteni, aliați, oameni buni. Dar cei cu povești diferite de ale noastre? Aceștia sunt oamenii răi.

Poveștile noastre despre noi înșine și despre lume gravitează întotdeauna în jurul a) valorilor și b) a întrebării dacă ceva sau cineva merită valoarea respectivă. Toate sunt construite după cum urmează:

Un lucru rău se întâmplă unui om/lucru și acesta nu-l merită.

Un lucru bun se întâmplă unui om/lucru și acesta nu-l merită.

Un lucru bun se întâmplă unui om/lucru și acesta îl merită.

Un lucru rău se întâmplă unui om/lucru și acesta îl merită.

Toate cărțile, miturile, fabulele, istoriile — tot patrimoniul cultural pe care omenirea l-a creat și l-a transmis mai departe — sunt practic o înșiruire de mici povești cu mai multă sau mai puțină valoare rânduite una după cealaltă la infinit[31].

Poveștile pe care le inventăm — despre ce e important și ce nu, ce merită și ce nu — rămân cu noi și ne definesc, determinând modul în care ne potrivim propria ființă în raport cu lumea și în raport cu ceilalți. Poveștile determină cum ne simțim față de noi înșine — dacă merităm sau nu o viață bună, dacă merităm sau nu să fim iubiți, dacă merităm sau nu să avem succes — și definesc ceea ce știm și înțelegem despre noi.

Această rețea de povești bazate pe valoare este *identitatea* noastră. Când îți spui: sunt un căpitan de vas dat naibii și râzi sarcastic, nu faci decât să dai glas

unei povești pe care ai construit-o pentru a te defini și a te cunoaște. E o componentă a identității tale active pe care o livrezi celorlalți și pe care o afișezi mândru pe Facebook. Ești căpitan de vas, unul al naibii de bun, deci meriți lucruri bune.

Dar uite care-i chestia amuzantă: când adopți aceste mici povești pe post de identitate, le protejezi și reacționezi emoțional în legătură cu ele ca și cum ar fi o parte inerentă din tine. Așa cum un pumn în figură va provoca o reacție emoțională violentă, dacă îți va spune cineva că ești un căpitan de vas lamentabil, reacția emoțională va fi la fel de negativă, deoarece vei reacționa astfel încât să protejezi corpul metafizic la fel ca pe cel fizic.

Identitatea se rostogolește prin viața noastră, acumulând pe parcurs tot mai multe valori și tot mai mult sens. Când crești, ești aproape de mama ta, iar relația cu ea îți dă speranță, așa că vei construi în mintea ta o poveste care va ajunge parțial să te definească, la fel ca părul des, ochii căprui sau unghiile tale ciudate de la degetele de la picioare. Mama ta e o parte foarte însemnată din viața ta. Mama ta e o femeie extraordinară. Îi datorezi totul… și restul nimicurilor pe care le spun cei care câștigă Oscarul. Vei proteja bucățica asta de identitate ca și cum ar fi o parte din tine. Când cineva îți vorbește mama de rău, o iei razna și începi să distrugi lucruri.

Această experiență creează apoi o nouă poveste și o nouă valoare în mintea ta. Decizi că ai probleme cu furia… în special în preajma mamei tale. Și acum, *asta* devine parte din identitatea ta.

Și tot așa.

Cu cât ținem un timp mai îndelungat la o valoare, cu atât aceasta ajunge mai aproape de miezul bulgărelui și cu atât mai importantă este pentru felul în care ne percepem pe noi și percepem lumea. La fel ca dobânda la o bancă, valorile noastre se acumulează în timp, devenind tot mai puternice și nuanțând experiențele viitorului. Să știi că nu doar hărțuiala din clasele primare te-a dat peste cap. De-a lungul timpului, la asta *se adaugă* ura de sine și narcisismul pe care le-ai întreținut în zeci de ani de relații, provocându-le eșecul.

Psihologii nu știu prea multe cu certitudine[32], dar *știu* sigur că traumele din copilărie ne dau peste cap[33]. Acest „efect al bulgărelui de zăpadă" al valorilor timpurii este motivul pentru care experiențele din copilărie, deopotrivă cele pozitive și cele negative, au efecte de durată asupra identității noastre și generează valori fundamentale care ajung să definească mare parte din viața noastră. Experiențele tale timpurii devin principalele tale valori, iar dacă acestea sunt varză, vor genera un efect de domino care se va întinde de-a lungul anilor, infectându-ți experiențele mici și mari cu toxicitatea lor.

Când suntem tineri, identitățile noastre sunt mici și fragile. Avem puțină experiență. Suntem complet dependenți în toate de cei care ne îngrijesc și, inevitabil, aceștia vor eșua. Neglijarea sau suferința provocată pot duce la reacții emoționale extreme, creând hăuri morale foarte adânci, ce nu vor fi nicicând egalizate. Tata iese din peisaj, iar Creierul Simțitor de doar trei ani decide că nu ai fost niciodată demn de iubire. Mama te abandonează

pentru un nou soț bogat și tu decizi că intimitatea nu există, că nu poți avea încredere în nimeni, niciodată.

Și ne mai mirăm că Newton a fost așa un singuratic morocănos[34].

Iar cel mai rău e următorul lucru: cu cât poveștile sunt mai vechi, cu atât mai puțin conștienți suntem de ele. Devin zgomotul de fundal al gândurilor noastre, decorul interior al minții. Deși sunt arbitrare și cu totul inventate, ne par nu doar naturale, ci și inevitabile[35].

Valorile pe care le selectăm pe parcursul vieții se cristalizează, formând un sediment peste personalitatea noastră[36]. Singura cale de a ne schimba valorile este să avem experiențe *contrare* lor. Dar orice încercare de a ne elibera de valori prin experiențe noi sau contrare va fi în mod inevitabil întâmpinată cu durere și disconfort[37]. De aceea nu există schimbare fără durere și evoluție fără disconfort. De aceea e imposibil să devii un om nou fără ca mai întâi să suferi pierderea celui care ai fost.

Când ne pierdem valorile, deplângem dispariția poveștilor definitorii ca și cum am pierde o parte din noi — pentru că am pierdut *cu adevărat* o parte din noi. Suferim așa cum am suferi după pierderea cuiva drag, a unui loc de muncă, a unei case, a comunității, credinței spirituale sau prieteniei. Toate acestea sunt părți definitorii, fundamentale din noi. Când le pierdem, pierdem și speranța pe care ne-o aduceau, lăsându-ne încă o dată expuși Adevărului Inconfortabil.

Există două căi de vindecare — de înlocuire a valorilor vechi, perimate, cu unele mai noi și mai sănătoase.

Prima e să reexaminezi experiențele trecutului și să rescrii poveștile din jurul acestora. Stai, cutare m-a pocnit pentru că *sunt* o persoană îngrozitoare sau pentru că *este* o persoană îngrozitoare?

Reexaminarea poveștilor vieții ne oferă o nouă șansă de a lua o hotărâre: poate că nu am fost chiar așa un căpitan de vas grozav și e în regulă dacă n-am fost. Adesea, cu timpul, ne dăm seama că ceea ce credeam că e important în legătură cu lumea, de fapt, nu este. Alteori, *extindem* poveștile pentru a căpăta o viziune mai clară a valorii de sine — ah, m-a părăsit pentru că vreun nenorocit a părăsit-o *pe ea* și biata de ea a rămas cu sentimente de rușine și neîncredere în ce privește intimitatea — și, deodată, despărțirea e mai ușor de suportat.

O altă cale de a schimba valorile e să începi să scrii poveștile viitoarei tale identități, să vizualizezi cum *ar arăta* viața dacă ai deține anumite valori sau o anumită identitate. Vizualizând viitorul pe care ni-l dorim, permitem Creierului Simțitor să încerce valorile pe care și le dorește, să verifice cum se simte cu ele înainte de a le adopta definitiv. După ce exersăm suficient, Creierul Simțitor se obișnuiește cu noile valori și începe să creadă în acestea.

Acest tip de „proiecție în viitor" e de obicei explicată în modul cel mai urât. „Imaginează-ți că ești putred de bogat și ai o flotă de iahturi! Și se va întâmpla!"[38]

Din păcate, acest tip de vizualizare nu înlocuiește o valoare actuală nesănătoasă (materialismul) cu una mai bună. E doar o metodă de a te masturba cu valorile prezente. Adevărata schimbare presupune să-ți imaginezi cum te-ai simți dacă *nu ți-ai dori iahturi*.

Vizualizarea eficientă trebuie să aducă un oarecare disconfort. Ar trebui să te provoace, iar provocarea să fie dificilă. Dacă nu este, înseamnă că nu se schimbă nimic.

Creierul Simțitor nu cunoaște diferența între trecut, prezent și viitor; acesta e domeniul Creierului Gânditor[39]. Una dintre strategiile Creierului Gânditor de a-l aduce pe cel Simțitor pe calea cea bună sunt întrebările de tipul „ce-ar fi dacă": ce-ar fi dacă ai detesta bărcile și ți-ai dori în schimb să ajuți copiii cu probleme? Ce-ar fi dacă nu ar trebui să le demonstrezi nimic oamenilor din viața ta pentru ca aceștia să te placă? Ce-ar fi dacă indisponibilitatea oamenilor ar avea de-a face mai mult cu ei decât cu tine?

Alteori, ai putea să-i spui Creierului Simțitor povești pe care *le simți* adevărate, indiferent de gradul lor de adevăr. Jocko Willink, fost ofițer în Marină și scriitor, mărturisește în cartea sa *Discipline Equals Freedom: Field Manual* că se trezește în fiecare dimineață la patru și jumătate, deoarece își imaginează că inamicul îl așteaptă undeva în lumea largă[40]. Nu știe unde, dar presupune că vrea să-l ucidă. Și-și dă seama că, dacă se trezește înaintea inamicului, are un avantaj din capul locului. Willink și-a construit această poveste în timpul Războiului din Irak, unde niște inamici chiar *voiau* să-l ucidă. Dar a continuat să trăiască această poveste și după ce a revenit în viața civilă.

Din punct de vedere obiectiv, poveștile lui Willink nu au nicio noimă. Dușmani? Unde? Dar metaforic și emoțional, povestea e foarte puternică. Creierul Simțitor al lui Willink încă o crede și-l ajută pe acesta să se trezească în fiecare dimineață înainte ca unii dintre noi să fi terminat beția din ajun. *Asta* este iluzia autocontrolului.

Fără aceste scenarii — fără să ne dezvoltăm o viziune clară a viitorului pe care ni-l dorim, a valorilor pe care vrem să le adoptăm, a identității pe care vrem s-o lepădăm sau a celei pe care vrem s-o îmbrăcăm —, suntem condamnați să repetăm la infinit eșecurile fostelor suferințe. Poveștile trecutului ne definesc identitatea. Poveștile viitorului ne definesc speranțele. Iar abilitatea noastră de a intra în ele și de a le trăi, de a le transforma în realitate e ceea ce dă sens vieții noastre.

Gravitația emoțională

Emo Newton stătea singur în dormitorul său din copilărie. Afară era întuneric. Nu știa de cât timp se trezise, cât era ceasul sau ce zi era. Singur cuc, lucra necontenit de multe săptămâni. Mâncarea lăsată de ai lui mucegăia în fața ușii.

A rupt o foaie albă și a desenat pe ea un cerc. Apoi a înconjurat cercul cu puncte pe care le-a unit cu linii întrerupte, indicând atracția exercitată de centrul cercului asupra punctelor. Dedesubt a scris: „Valorile noastre sunt definite de o gravitație emoțională: îi atragem în orbita noastră pe cei care au aceleași valori și-i respingem, ca într-un magnetism invers, pe cei cu valori opuse alor noastre[41]. Atracțiile formează orbite de mari dimensiuni alcătuite din oameni cu aceeași mentalitate, care gravitează în jurul acelorași principii. Fiecare urmează aceeași traiectorie, în jurul acelorași valori".

Apoi a desenat un cerc adiacent primului. Marginile celor două cercuri aproape că se atingeau. A desenat linii

de tensiune între marginile fiecărui cerc în locul în care gravitația acționează în ambele direcții, tulburând simetria perfectă a fiecărei orbite. Apoi a notat:

„Grupuri mari de oameni se coagulează, formând triburi și comunități bazate pe evaluări similare ale istoriilor lor emoționale. Tu, domnule, poate prețuiești știința. Și eu prețuiesc știința. Între noi există așadar un magnetism emoțional. Valorile noastre se atrag reciproc și ne fac să cădem mereu unul în orbita celuilalt, într-un dans metafizic al prieteniei. Valorile noastre se aliniază într-o cauză comună!

Dar! Să presupunem că un domn consideră valoros puritanismul, în timp ce un altul prețuiește anglicanismul. Cei doi locuiesc în spații gravitaționale înrudite, dar diferite. Asta îi va face să tulbure orbita celuilalt, să producă tensiune în ierarhiile de valori, să provoace identitatea celuilalt, generând emoții negative care-i vor îndepărta și vor periclita cauza lor.

Eu susțin că gravitația emoțională este organizarea fundamentală a tuturor conflictelor și eforturilor omenești".

În momentul acesta, Isaac a scos o altă foaie pe care a desenat o serie de cercuri de dimensiuni diferite. „Cu cât ținem mai mult la o valoare", a scris el, „adică cu cât stabilim mai clar că ceva e superior și altceva inferior, cu atât mai puternică e forța gravitațională, mai strânsă orbita și cu atât mai dificil le va fi forțelor exterioare să-i tulbure traiectoria și scopul[42].

Prin urmare, cele mai puternice dintre valorile noastre presupun fie acceptare, fie antipatie din partea

celorlalți — cu cât sunt mai mulți cei care împărtășesc o valoare, cu atât se vor coagula și se vor organiza într-un singur corp coerent în jurul respectivelor valori: oamenii de știință cu oamenii de știință, preoții cu preoții. Oamenii care iubesc același lucru se iubesc între ei. Dar și oamenii care urăsc același lucru se iubesc. Iar cei care iubesc sau urăsc lucruri diferite se urăsc între ei. Toate sistemele umane ajung în cele din urmă la echilibru, coagulându-se și așezându-se în constelații de sisteme valorice comune — oamenii se adună laolaltă modificându-și istoriile personale până ce acestea devin una singură, moment în care identitatea personală devine identitate de grup.

Iar acum vei spune, «Dar, omule bun, Newton! Oare majoritatea oamenilor nu prețuiesc aceleași lucruri? Oare nu vrem cu toții un colț de pâine și un acoperiș sigur peste noapte?» Desigur că ai dreptate, prietene!

Majoritatea oamenilor sunt mai degrabă asemănători decât diferiți. Aproape toți ne dorim aceleași lucruri de la viață. Dar micile diferențe generează emoții, iar emoțiile generează sentimentul importanței. Ajungem, prin urmare, să percepem diferențele dintre noi ca fiind disproporționat mai importante decât similaritățile. Iată adevărata tragedie a omului. Suntem condamnați la un conflict perpetuu în jurul unor diferențe minuscule[43].

Teoria gravitației emoționale, coerența și atracția valorilor similare explică întreaga istorie a omenirii[44]. Regiuni diferite ale lumii se află sub influența unor factori geografici diferiți. O regiune este dură și stâncoasă, la adăpost de invaziile inamicilor. Locuitorii săi vor prețui în

mod natural neutralitatea și izolarea. Aceste valori devin identitatea lor de grup. O altă regiune abundă în mâncare și vin, astfel că locuitorii săi prețuiesc ospitalitatea, festivitățile și familia. Aceste valori devin identitatea lor. O altă regiune ar putea fi aridă și neprietenoasă, dar să beneficieze totodată de perspective deschise care o leagă de pământuri îndepărtate, iar oamenii de aici ajung să prețuiască autoritatea, conducătorii militari puternici și dominația absolută. Aceasta este identitatea lor[45].

Așa cum individul își protejează identitatea prin credințe, judecăți raționale și erori, comunitățile, triburile și națiunile își protejează identitatea tot prin credințe[46]. Aceste culturi se vor consolida în cele din urmă sub forma națiunilor, care se vor extinde, cooptând tot mai mulți oameni sub umbrela sistemului lor de valori. Apoi națiunile se vor ciocni, odată cu valorile lor contradictorii.

Cei mai mulți dintre oameni nu se pun pe sine mai presus de valorile culturale și de grup. Asta face ca mulți să fie dispuși să se sacrifice pentru valorile mai înalte — familia, cei dragi, națiunea, religia lor. Și, pentru că există oameni dispuși să moară pentru valorile lor, ciocnirile dintre culturi se transformă inevitabil în războaie[47].

Războiul nu e altceva decât testul terestru al speranței. Victoria va aparține inevitabil țării sau poporului care va adopta valori ce maximizează resursele și speranțele oamenilor. Cu cât o țară cucerește mai multe popoare vecine, cu atât cetățenii săi vor simți că *merită* să-i domine pe ceilalți și vor percepe valorile națiunii lor ca adevăratele faruri ale umanității. Supremația valorilor

câștigătoare va continua, iar valorile își vor găsi locul lor glorios în istoriile noastre, vor fi repovestite și transmise generațiilor viitoare pentru a le insufla speranță. Într-un final, când vor fi epuizate, își vor pierde însemnătatea în favoarea valorilor altor națiuni, dar istoria va merge mai departe, epocă după epocă.

Asta este forma progresului uman".

Newton a terminat de scris. A așezat teoria gravitației emoționale peste cele trei legi ale emoției, după care s-a oprit o clipă pentru a medita la descoperirile sale.

În acel moment de liniște, în semiîntuneric, Isaac Newton a privit cercurile desenate pe pagină și a înțeles ceva ce-l supăra: el nu avea orbită. După ani de traumă și de eșec social, s-a separat voluntar de tot și toate, ca o stea singuratică aruncată pe traiectoria ei, neobstrucționată și neinfluențată de forța gravitațională a niciunui sistem.

A înțeles că el nu prețuia pe nimeni — nici măcar pe sine —, iar asta l-a umplut de un sentiment copleșitor de singurătate și durere, pentru că toată logica și toate calculele din lume nu pot compensa frământările disperate ale Creierului Simțitor și ale nesfârșitei lupte purtate de acesta pentru a găsi speranță în lumea din jur.

Mi-ar plăcea să vă pot spune că Newton din universul paralel sau emo Newton a reușit să-și alunge tristețea și sentimentul de solitudine. Mi-ar plăcea foarte mult să vă spun că a învățat să se prețuiască pe sine și să-i prețuiască pe ceilalți. Dar, la fel ca Isaac Newton din

universul nostru, Newton din universul paralel își va petrece restul zilelor singur, morocănos și nefericit.

Întrebările la care cei doi Newton au răspuns în vara anului 1665 i-au contrariat pe filosofi și pe oamenii de știință multe generații de-atunci încolo. Și totuși, în doar câteva luni, acest tânăr de douăzeci și cinci de ani, arțăgos și antisocial, a descoperit secretele și a spart codul. Ajuns la frontierele descoperirilor intelectuale, și-a ascuns notițele într-un sertar de birou mucegăit și uitat, într-un sătuc izolat de lume, la o zi depărtare de Londra.

Acolo aveau să rămână descoperirile sale, acoperite de un strat tot mai gros de praf[48].

Capitolul 4
Cum să-ți împlinești toate visurile

Imaginează-ți: e două dimineața și tu încă zaci treaz pe canapea, cu mintea încețoșată și privind cu ochii împăienjeniți la televizor. De ce? Nici tu nu știi. Inerția te face să rămâi pe canapea în loc să faci efortul de a te ridica și a te duce în pat. Așa că te uiți în continuare la televizor.

Perfect. Iată ce văd eu: ești apatic, pierdut și complet pasiv în fața destinului tău. Nimeni nu stă treaz să se uite la televizor la două noaptea dacă a doua zi are lucruri importante de rezolvat. Nimeni nu se luptă cu sine cu orele să-și miște fundul de pe canapea decât dacă se află în plină criză a speranței. Acestei crize aș vrea să mă adresez.

Apar pe ecranul televizorului tău. Sunt un vârtej de energie. Plin de efecte sonore și culori zgomotoase, drăgălașe și insuportabile. Practic, zbier. Dar zâmbetul meu e cumva plăcut și relaxat. Parcă te alină. Parcă aș face contact vizual cu tine și numai cu tine:

„Ce-ar fi dacă ți-aș spune că-ți pot rezolva toate problemele?“, îți zic.

Uhh, mttee-roog, ai gândi. *Nu cunoști nici măcar un sfert din problemele pe care le am, amice*.

„Dacă ți-aș spune că îți pot îndeplini toate dorințele?“

Buuuun, iar eu sunt zâna măseluță, frate.

„Să știi că știu cum te simți“, aș spune.

Nimeni nu știe cum mă simt, ți-ai spune tu automat, surprins de răspunsul tău automat.

„Și eu m-am simțit cândva pierdut“, aș continua. „M-am simțit singur, izolat, lipsit de speranță. Am stat și eu treaz nopți întregi fără niciun motiv, întrebându-mă ce e în neregulă cu mine, întrebându-mă ce e această forță invizibilă care stă între mine și visurile mele. Știu că asta simți și tu. Simți că parcă ai pierdut ceva. Dar nu știi exact ce.“

Adevărul e că aș spune lucrurile astea, deoarece asta simte toată lumea. E un numitor comun al condiției umane. Cu toții simțim că nu putem egaliza vina inerentă pe care am moștenit-o odată ce am pășit pe drumul vieții. Cu toții suferim și ne victimizăm până la un punct, cu atât mai mult în tinerețe. Și toți ne petrecem viețile încercând să compensăm această suferință.

Și asta ne face să disperăm în momentele în care lucrurile nu merg tocmai grozav în viața noastră.

Dar, la fel ca majoritatea oamenilor care duc o bătălie, ești atât de copleșit de durerea ta, încât ai uitat că e un numitor comun și că lupta pe care o duci nu e unică — dimpotrivă, e universală. Și, pentru că ai uitat asta, simți că-ți vorbesc doar ție; ca și cum o putere magică mi-ar da voie să mă uit în sufletul tău și să citesc ce e în inima ta. Motiv pentru care mă asculți.

„Pentru că“, repet, „eu am soluția *tuturor* problemelor tale. Eu îți pot îndeplini *toate* visurile“. Acum arăt cu degetul spre tine, iar degetul meu pare imens

pe ecranul televizorului. „Eu am toate răspunsurile. Știu secretul fericirii și al vieții veșnice și ți-l voi dezvălui imediat…“

Ceea ce-ți spun în continuare este atât de rupt de realitate, atât de ridicol, de pervers și de cinic, că ești tentat să mă crezi. Problema e că *vrei* să mă crezi. *Ai nevoie* să mă crezi. Eu reprezint speranța și salvarea după care tânjește Creierul tău Simțitor. Treptat, Creierul Gânditor ajunge la concluzia că ideea mea e atât de nebunească încât s-ar putea să funcționeze.

În timpul reclamelor, nevoia existențială de a găsi sens undeva, *oriunde*, îți învinge mecanismele psihologice defensive, permițându-mi accesul la psihicul tău. În definitiv, ți-am demonstrat că, în mod ciudat, știu care e suferința ta, ți-am arătat că știu unde e intrarea din spate către adevărul tău secret, către străfundul sufletului tău. Înțelegi că, printre cuvintele țipate de gura mea cu dinți impecabili, m-am adresat ție: *am fost și eu cândva la fel de varză ca tine… dar am găsit ieșirea. Vino cu mine*.

Și continui. Sunt de neoprit de-acum. Camera înaintează și se retrage, mă prinde ba dintr-o parte, ba frontal. Deodată, am un public numeros. Oamenii sunt vrăjiți de cuvintele mele. O femeie plânge. Un bărbat mă privește cu gura căscată. Și tu la fel. Te-am convins cu totul de-acum. Îți voi oferi împlinirea definitivă, fraiere. Voi umple orice gol din tine. Tu doar semnează pentru suma asta modică. Cât valorează fericirea pentru tine? Dar speranța? Acționează acum, fraiere.

Înscrie-te. Azi.

Te întinzi imediat după telefon. Intri pe website. Formezi numărul.

Adevăr, mântuire și fericire veșnică. Toate pentru tine. În direcția ta. Ești pregătit?

Cum să-ți întemeiezi propria religie

O introducere într-un sistem verificat de obținere a extazului veșnic și a mântuirii definitive! (sau primești banii înapoi)

Bun venit și felicitări pentru primul pas spre îndeplinirea tuturor visurilor! Până la finalul acestui curs, toate problemele vieții tale vor fi rezolvate. Vei trăi o viață îmbelșugată și liberă. Vei fi înconjurat de prieteni care te adoră și de oameni dragi. Garantat!*

E atât de simplu, că oricine poate s-o facă. Nu e nevoie de educație sau certificate. Tot ce-ți trebuie pentru a-ți crea propria religie este o conexiune la internet și o tastatură funcțională.

Da, ai auzit bine. Și tu poți să-ți întemeiezi religia ta — AZI — pentru a te bucura de beneficiile pe care ți le poate aduce o comunitate de mii de discipoli lipsiți de discernământ care te vor copleși cu adorația lor necondiționată, cu daruri financiare și mai multe like-uri pe rețelele sociale decât ți-ai imaginat vreodată.

În acest extrem-de-simplu-oricine-poate program în șase pași, vom acoperi următoarele:

Sistemele de credințe. Vrei ca religia ta să fie spirituală sau secularăă? Concentrată pe trecut sau pe viitor? Violentă sau nonviolentă? Întrebări foarte importante, dar nu-ți bate capul, pentru că *doar eu* am răspuns la ele.

---

* Se pot aplica termene și condiții.

Cum să găsești primii discipoli. Și mai important: Cum vrei să fie discipolii tăi? Bogați? Săraci? Bărbați? Femei? Vegani? Eu știu pontul!

Ritualuri, ritualuri, ritualuri! Mănâncă asta. Stai acolo. Recită asta. Înclină-te, îngenunchează și aplaudă! Dansează în cerc, învârte-te! Despre asta este vorba! Partea cea mai amuzantă dintr-o religie este inventarea unor chestii stupide pe care toți membrii sectei le consideră cumva importante. Îți voi oferi un ghid complet pentru implementarea celor mai tari ritualuri. Toți copiii vor vorbi despre ele — mai ales că vor fi obligați să o facă.

Cum să alegi un țap ispășitor. Nicio religie nu e completă fără un inamic comun asupra căruia să fie proiectată tulburarea interioară. Viața e ciudată, dar de ce să te preocupe problemele tale când poți da vina pe altcineva? Ai auzit bine, vei descoperi care e cea mai bună cale de a alege un baubau și cum să-i convingi pe adepții tăi să-l urască. Nimic nu ne unește așa cum o face ura față de un inamic comun. Pregătește mitralierele!

Și, în fine, cum să faci bani. De ce să pornești o religie dacă nu profiți de pe urma ei? Ghidul meu îți va oferi detaliile esențiale pentru mulgerea majorității bunurilor adepților tăi. Că te interesează banii, faima, puterea politică sau orgiile în sânge, eu te rezolv!

Uite care-i chestia: toți avem nevoie de o comunitate pentru a clădi speranța. Iar speranța este esențială dacă

nu vrem să ne pierdem mințile și să începem să tragem săruri de baie pe nas. Religiile sunt baza speranței comune. Și te voi învăța cum să construiești una de la zero.

Religiile sunt frumoase. Când aduni laolaltă suficient de mulți oameni cu valori comune, aceștia se vor comporta așa cum nu se comportă de unii singuri. Speranța se amplifică printr-un soi de efect de rețea, iar validarea socială ce vine odată cu apartenența la grup le deturnează Creierele Gânditoare, lăsând Creierele Simțitoare să facă exact ce le taie capul[1].

Religiile adună grupuri de oameni pentru a se valida reciproc și a-și conferi unii altora sentimentul importanței. E o mare înțelegere mutuală care spune că, atunci când ne unim pentru un scop comun, ne simțim importanți și valoroși, la adăpost de Adevărul Inconfortabil[2].

Iar asta este *extrem* de satisfăcător din punct de vedere psihologic. Oamenii își pierd mințile! Și ce e mai frumos e că devin extrem de influențabili. În mod paradoxal, abia în mediul de grup individul e lipsit de orice control, în timp ce crede că deține un autocontrol absolut.

Pericolul acestei forme de acces imediat la Creierul Simțitor e că grupurile mari de oameni au tendința de a face chestii complet impulsive și iraționale. Pe de o parte, oamenii ajung să se simtă întregi, ca și cum ar fi înțeleși și iubiți. Pe de altă parte, uneori se transformă în găști furioase, criminale[3].

Acest ghid te va purta prin detaliile întemeierii unei religii, astfel încât tu să beneficiezi de pe urma a mii de adepți. Să începem.

Cum să-ți întemeiezi propria religie

Pasul unu: vinde-le speranță celor lipsiți de speranță

Nu voi uita niciodată cum a fost prima oară când cineva mi-a atras atenția că am sânge pe mâini. Îmi amintesc de parcă s-a întâmplat ieri.

Era anul 2005, o dimineață însorită, dar răcoroasă în Boston, Massachusetts. Eram student la universitate și tocmai mă duceam la cursuri, văzându-mi de treaba mea, când am văzut un grup de copii care țineau în mâini fotografii cu atacurile teroriste de la 11 septembrie, cu lozinci care spuneau „America o merită".

Nu mă consider cel mai patriot cetățean, în niciun caz, dar se pare că oricine ține în mâini o pancartă de tipul acesta ziua în amiaza mare merită să fie pocnit fără preaviz.

M-am oprit și i-am întrebat pe puști ce făceau. Aveau și o măsuță cu un teanc de pliante. Unul dintre pliante îl înfățișa pe Dick Cheney cu coarne de drac și cuvintele „Criminal în serie" dedesubt. Un altul îl arăta pe George W. Bush cu mustața lui Hitler.

Elevii făceau parte din Mișcarea de Tineret LaRouche, un grup inițiat de ideologul de extremă stânga Lyndon LaRouche în New Hampshire. Acoliții săi au umblat ore în șir în jurul campusurilor din nord-est, împărțind broșuri și pliante puștilor influențabili. Când i-am întâlnit, mi-a luat zece secunde să înțeleg ce erau ei de fapt: o religie.

Exact. O religie ideologică: antiguvernamentală, anticapitalistă, antibătrâni, antisistem. Susțineau că

ordinea mondială era coruptă de la un capăt la celălalt. Spuneau că războiul din Irak a fost provocat pentru ca amicii lui Bush să facă mai mulți bani. Că terorismul și atacurile armate aleatorii din locuri publice nu existau, că erau pur și simplu eforturile coordonate ale guvernului de a controla populația. Dar nu vă faceți griji, amici de extremă dreapta, peste câțiva ani aveau să deseneze aceleași mustăți și să susțină aceleași lucruri despre Obama — dacă asta vă ajută cu ceva (și nu ar trebui).

Ce face Mișcarea de Tineret LaRouche (LYM) este pur și simplu genial. Identifică tineri nemulțumiți și agitați (de obicei, foarte tineri), care sunt deopotrivă speriați și furioși (speriați de responsabilitățile pe care trebuie deodată să și le asume și furioși pentru cât de dezamăgitoare și intransigentă este viața de adult), după care le predică un mesaj simplu: „Nu e vina voastră".

Da, tinere, te gândeai că e vina mamei și-a tatei, dar nu este. Nț. Știu că te-ai gândit că e vina profesorilor de rahat și a facultăților costisitoare. Nț. Nici a lor nu este. Probabil că te-ai gândit că e vina guvernului. Pe-aproape, dar tot nu.

Vezi tu, este vina *sistemului*, acea entitate uriașă și vagă despre care ai tot auzit mereu.

Asta era credința pe care o vindea LYM: dacă reușim să răsturnăm „sistemul", atunci *totul* va fi în regulă. Gata cu războaiele. Gata cu suferința. Gata cu nedreptatea.

Amintește-ți că, pentru a nutri speranță, trebuie să credem că există un viitor mai bun (valori); că suntem capabili să avem acel viitor (autocontrol); dar și să găsim alte persoane care ne împărtășesc valorile și ne susțin eforturile (comunitate).

Tinerețea este o perioadă în care mulți dintre noi se luptă să-și găsească niște valori, control, o comunitate. Pentru prima dată, copiii au acum voie să decidă ce vor să fie. Vor să urmeze medicina? Să studieze economia? Psihologia? Opțiunile pot fi paralizante[4]. Iar frustrările inevitabile îi fac pe mulți să-și pună valorile sub semnul întrebării și să-și piardă speranța.

În plus, tinerii adulți au de furcă și cu autocontrolul[5]. Pentru prima dată în viață, nu mai există o figură autoritară care să-i supravegheze non-stop. Pe de o parte, asta dă naștere unui sentiment de eliberare și entuziasm. Pe de altă parte, responsabilitatea propriilor decizii le aparține în totalitate de-acum. Dacă nu reușesc să se dea jos la timp din pat, să ajungă la cursuri sau la muncă, să studieze suficient, e greu să admită că vina le aparține doar lor.

Și, în fine, tinerii sunt deosebit de preocupați să-și găsească o comunitate în care să se integreze[6]. Nu e important doar pentru dezvoltarea lor emoțională, dar îi ajută să-și găsească și să-și consolideze o identitate[7].

Oamenii ca Lyndon LaRouche profită de tinerii pierduți și fără țintă. LaRouche le-a oferit o teorie politică încâlcită care le explică de ce sunt atât de nemulțumiți. Le-a oferit un sentiment al controlului și puterii, arătându-le o cale (spunea el) prin care să schimbe lumea. Și le oferea o comunitate în care își „găsesc locul" și care îi ajută să știe cine sunt.

Adică le dădea speranță[8].

„Nu e cam mult?" i-am întrebat pe tinerii LYM în ziua aceea, arătând cu degetul o imagine cu Turnurile Gemene de pe pliantele lor[9].

„Nu, omule. Mie mi se pare că e chiar prea puțin!“ mi-a răspuns unul dintre ei.

„Uite, eu n-am votat cu Bush și nu sunt de acord cu Războiul din Irak, dar…“

„Nu contează cu cine votezi! Orice vot este un vot pentru sistemul corupt și opresiv! Ai mâinile pătate de sânge!“

„Poftim?“

Nici măcar nu știam *cum* să pocnesc pe cineva, dar m-am trezit deodată cu pumnii încleștați. Cine se credea mucosul ăla?

„Făcând parte din acest sistem, îl perpetuezi“, a continuat puștiul, „și ești complice la asasinarea a milioane de civili nevinovați din toată lumea. Uite, citește aici“. Mi-a băgat un pamflet sub nas. Am aruncat o privire, apoi l-am întors pe partea cealaltă.

„E o prostie“, am răspuns.

„Discuția“ noastră a continuat așa câteva minute. Pe atunci, nici pe mine nu mă ducea capul cum să procedez mai bine. Credeam că lucrurile de genul ăsta țin de rațiune și dovezi, nu de sentimente și valori. Valorile nu pot fi schimbate prin rațiune, ci doar prin experiență.

În cele din urmă, după ce m-am enervat de-a binelea, m-am hotărât să plec. Am făcut câțiva pași, iar puștiul a venit după mine, încercând să mă facă să mă înscriu la un seminar gratuit. „E musai să ai o minte deschisă, omule“, mi-a spus. „Adevărul e înfricoșător.“

L-am privit și i-am răspuns cu un citat din Carl Sagan peste care dădusem cândva pe un forum de pe internet: „Cred că mintea ta e atât de deschisă, că ți-a căzut creierul din cap!“[10]

Mă simțeam deștept și șmecher. Probabil și el la fel. Dar niciunul dintre noi nu a plecat mai bun de la întâlnirea aia.

Suntem cu atât mai impresionabili când lucrurile stau prost[11]. Când viața noastră se sparge în bucăți, înseamnă că valorile noastre au dat greș, iar noi bâjbâim în întuneric în căutarea unor valori noi. O religie dispare și face loc următoarei. Oamenii care-și pierd credința în Dumnezeul lor spiritual vor căuta unul lumesc cu care să-l înlocuiască. Cei care-și pierd familia se vor dedica rasei lor, crezului lor, națiunii. Cei care-și pierd încrederea în guvern sau în țară vor căuta ideologii extremiste care să le dea speranță[12].

Există un motiv pentru care toate marile religii ale lumii au o istorie de trimitere a misionarilor în cele mai sărace și mai defavorizate colțuri ale lumii: oamenii flămânzi vor crede în orice, atâta timp cât au de mâncare. Când îți întemeiezi religia, cel mai bine e ca la început să le transmiți mesajul tău celor mai nefericiți dintre noi: săracilor, marginalilor, abuzaților și celor abandonați de toată lumea. Știi tu, genul de oameni care stau toată ziua pe Facebook[13].

Jim Jones și-a adunat acoliții dintre oamenii străzii și din minoritățile marginalizate, cu un mesaj socialist condimentat cu propria variantă (demență) de creștinism. Dar ce vorbesc eu aici? Și Iisus Hristos a făcut același lucru[14]. La fel și Buddha. Moise... în fine, te-ai prins. Liderii religioși le țin predici săracilor, năpăstuiților și sclavilor, anunțându-i că *ei* merită raiul — un fel de „muie" elitelor corupte. Un mesaj foarte ușor de adoptat.

Azi e mai ușor ca oricând să te adresezi celor lipsiți de speranță. Îți trebuie doar un cont pe rețelele sociale: postezi chestii exagerate și lași algoritmii să-și facă treaba. Cu cât sunt mai nebunești și mai exagerate postările, cu atât mai multă atenție primești și cu atât mai multe persoane fără speranță se vor aduna în jurul tău așa cum se adună mușteleîn jurul bălegarului. Chiar nu e greu.

Doar că nu poți să spui online chiar tot ce-ți trece prin cap. Nu, mesajul trebuie să fie (semi-) coerent. Îți trebuie o viziune. E simplu să aduni oameni furioși în jurul unor nimicuri — programele de știri au creat un adevărat model în sensul acesta. Dar pentru a simți speranță, oamenii trebuie să simtă că sunt parte dintr-o mișcare mai mare, că sunt pe cale să se alăture taberei victorioase a istoriei.

Iar pentru asta, trebuie să le oferi credință.

Cum să-ți întemeiezi propria religie

Pasul doi: alege-ți credința

Cu toții avem nevoie să credem în ceva. Fără credință, nu există speranță.

Persoanele nonreligioase se simt iritate de cuvântul *credință*, dar a crede este inevitabil. Dovezile și știința se bazează pe experiențe trecute. Speranța se bazează pe experiențe viitoare. Și trebuie întotdeauna să te bazezi pe un grad de încredere că ceva se va întâmpla din nou în viitor[15]. Îți plătești ipoteca, deoarece crezi că banii sunt reali, că acel credit pe care l-ai făcut e real și că acea bancă ce te lasă în fundul gol este reală[16]. Le spui copiilor să-și facă temele, deoarece crezi că educația este importantă, că-i va ajuta să fie mai fericiți și mai sănătoși. Ești încrezător că fericirea există și e posibilă. Ai încredere că merită să trăiești mai mult, așa că te străduiești să fii teafăr și sănătos. Ai încredere că iubirea contează, că locul de muncă contează, că toate acestea contează.

Așadar, în realitate nu există atei. Sau nu prea. Depinde ce înțelegi prin „ateu"[17]. Ce vreau să spun e că toți trebuie să credem, să avem credința că *ceva este important*. Chiar și nihilistul crede că niciun lucru nu e mai important decât altele.

În cele din urmă, totul este credință[18].

Întrebarea importantă este: să cred în ce? În ce alegem să credem?

Orice decide Creierul Simțitor că ar fi cea mai importantă valoare, vârful ierarhiei valorilor devine filtrul prin care interpretăm restul valorilor. Să-i spunem valoarea cea mai înaltă sau „valoarea-Dumnezeu"[19]. Pentru unii dintre noi, valoarea-Dumnezeu sunt banii. Aceștia vor percepe toate celelalte lucruri (familie, iubire, prestigiu, politică) prin prisma banilor. Familia îi va iubi doar dacă fac suficienți bani. Vor fi respectați doar dacă au bani. Toate conflictele, frustrările, gelozia, anxietatea — totul se va reduce la bani[20].

Valoarea-Dumnezeu în cazul altora este iubirea. Ei privesc toate celelalte valori prin prisma iubirii — sunt împotriva conflictelor de orice fel, sunt împotriva separării și divizării între oameni.

Evident, mulți îi adoptă pe Hristos, Mohamed sau Buddha ca valoare-Dumnezeu. Aceștia vor interpreta totul prin prisma învățăturilor liderului spiritual ales.

Valoarea-Dumnezeu a unora e chiar propria persoană sau mai degrabă sentimentele lor de plăcere și putere. Aici vorbim de narcisism: religia grandomaniei[21]. Acești oameni cred în propria superioritate și în propriile merite.

În cazul altora, e vorba despre ceilalți. Acest fenomen poartă adesea numele de „codependență"[22]. Acești oameni își extrag speranța din conexiunea cu celălalt, pentru care se sacrifică pe sine și propriile interese. Își bazează comportamentul, deciziile și credințele pe ceea ce cred că-i face celuilalt plăcere — micul lor Dumnezeu. Asta duce de obicei la relații cu adevărat urâte cu — ai ghicit — narcisici. Pentru că valoarea-Dumnezeu a narcisicului este propria

persoană, iar a codependentului este rezolvarea problemelor și salvarea acestuia. Așa că, într-un mod cât se poate de defect, funcționează (deși, în realitate, nu funcționează).

Toate religiile trebuie să pornească de la valoarea-Dumnezeu. Nu contează care e aceasta. Adorarea pisicilor, credința în taxe mai mici, în a nu-i lăsa pe copii să iasă din casă — orice ar fi, e întotdeauna o valoare bazată pe credința că *acest lucru* va asigura un viitor mai bun, fiind singurul care poate oferi suficientă speranță. Întreaga viață și toate celelalte valori vor fi organizate în jurul acesteia. Vom căuta activități care sporesc credința, idei care o susțin și, cel mai important, comunități cu care să o împărtășim.

În punctul acesta, o parte dintre mințile înclinate spre știință vor ridica mâna și vor spune că există niște chestii care se numesc *fapte* și dovezi ample care demonstrează existența acestora, și nu avem nevoie de credință ca să știm că unele lucruri sunt reale.

Corect. Dar dovezile au o hibă: nu modifică nimic. Dovezile aparțin Creierului Gânditor, pe când valorile sunt decise de Creierul Simțitor. Valorile nu pot fi verificate. Ele sunt, prin definiție, subiective și arbitrare. În concluzie, te poți certa cât vrei pe subiectul faptelor, în cele din urmă nu va conta — oamenii interpretează semnificația experiențelor lor prin *valori*[23].

Dacă un meteorit lovește un oraș și omoară jumătate dintre locuitorii acestora, ultratradiționaliștii religioși vor spune că s-a întâmplat din cauză că orașul e plin de

păcătoși. Ateii vor spune că e dovada faptului că nu există Dumnezeu (o altă idee întemeiată pe credință), pentru că o ființă binevoitoare și atotputernică nu ar fi permis o asemenea grozăvenie. Hedonistul va spune că e un motiv în plus să petrecem, deoarece putem muri în orice moment. Iar capitalistul va începe să se gândească la cum să investească în tehnologii antimeteoriți.

Faptele servesc interesului valorii-Dumnezeu, nu invers. Singura deficiență a acestui aranjament apare în momentul în care *dovada însăși* devine valoarea-Dumnezeu. Religia construită în jurul venerării dovezilor e cunoscută adesea ca „știință" și se poate spune că e cea mai mare reușită a speciei noastre. Dar la știință și la ramificațiile acesteia vom ajunge în capitolul următor.

Ce vreau să spun e că toate valorile sunt convingeri bazate pe credință. Prin urmare, toată speranța (deci și toate religiile) se bazează tot pe credință, anume credința că ceva poate fi important, valoros și corect în ciuda faptului că nu va exista nicicând o cale de a ști asta cu certitudine.

Ca să înțelegem mai bine, am identificat trei tipuri de religii, fiecare bazat pe trei tipuri diferite de valoare-Dumnezeu:

Religii spirituale. Religiile spirituale extrag speranță din credințele supranaturale sau din credința în lucruri aflate dincolo de tărâmul fizic sau material. Aceste religii caută un viitor mai bun în afara acestei lumi și acestei vieți. Creștinismul, islamul, iudaismul, animismul și mitologia greacă sunt exemple de religii spirituale.

Religii ideologice. Religiile ideologice extrag speranță din lumea naturală. Caută mântuire și progres și dezvoltă credințe prin care interpretează lumea și viața. Printre ele, se numără capitalismul, comunismul, ecologismul, liberalismul, fascismul și libertarianismul.

Religii interpersonale. Acest tip de religie extrage speranță din viețile altor oameni. Exemple de religii interpersonale sunt dragostea romantică, relația cu copiii, cu vedetele sportive, cu liderii politici și cu celebritățile.

Religiile spirituale prezintă risc ridicat și recompensă consistentă. Acestea solicită, de departe, cel mai înalt nivel de abilitate și charismă pentru a fi puse pe picioare. Dar tot acestea sunt și cele mai profitabile în termeni de loialitate a adepților și beneficii (adică, știm cu toții cum *arată* Vaticanul, nu? Măiculiță!) Și, dacă întemeiezi bine o astfel de religie, ea va dăinui și după moartea ta.

Religiile ideologice joacă pe modul religios „dificultate normală". Aceste religii au nevoie de multă muncă și efort pentru a fi create, însă sunt destul de frecvente. Dar, pentru că sunt atât de comune, se întrec în a le oferi speranță oamenilor. Sunt adesea descrise drept „tendințe" culturale și e adevărat că foarte puține supraviețuiesc mai mult de câteva decenii. Doar cele mai bune dintre ele durează mai multe secole.

În fine, religiile interpersonale corespund modului „ușor". Pentru că sunt la fel de frecvente ca numărul oamenilor. Majoritatea dintre noi, cel puțin într-un moment

al vieții, am capitulat complet, cu valoare de sine cu tot, în fața altor oameni. Religiile interpersonale apar uneori în iubirile adolescentine și naive, fiind genul de stare pe care trebuie să o trăiești până la capăt ca să o poți depăși.

Să începem cu religiile spirituale, întrucât acestea au cea mai mare miză și pot fi numite cele mai importante religii din istoria omenirii.

Religiile spirituale

De la ritualurile păgâne și animalice ale primelor culturi omenești la zeii păgâni ai Antichității și până la marile religii monoteiste care mai există și azi, cea mai mare parte din istoria omenirii a fost dominată de credința în forțe supranaturale și, cel mai important, de speranța că anumite acțiuni și credințe în *această* viață ar duce la recompense și îmbunătățiri în *următoarea*.

Această preocupare pentru viața de apoi a căpătat amploare fiindcă, în istoria omenirii, aproape totul era praf și 99% din populație nu spera la nicio îmbunătățire materială sau fizică în viața lor. Dacă sunteți dintre cei care cred că lucrurile arată rău azi, gândiți-vă doar la epidemiile de ciumă care au decimat o treime dintr-un continent întreg[24] sau la războaiele care au însemnat vânzarea a zeci de mii de copii ca sclavi[25]. În trecut, lucrurile erau atât de groaznice, încât singura cale de a-i ajuta pe oameni să nu-și piardă mințile era să le oferi speranță pentru viața de apoi. Vechile religii au reușit să preîntâmpine destrămarea societăților

promițându-le maselor că suferința lor avea un rost, că Dumnezeu vede totul și că vor fi recompensați pe măsură.

În caz că nu ați observat, religiile spirituale sunt incredibil de reziliente. Durează sute, dacă nu mii de ani. Asta deoarece credința în supranatural nu poate fi nici validată, nici invalidată. Prin urmare, când o credință de tipul acesta devine valoarea-Dumnezeu a cuiva, ea e aproape imposibil de răsturnat.

Religiile spirituale sunt puternice și pentru că adesea încurajează speranța prin moarte, cu efectul secundar simpatic care-i face pe oameni să fie dispuși să moară pentru credințele lor imposibil de verificat. E greu să concurezi cu așa ceva.

Religiile ideologice

Religiile ideologice generează speranță prin construirea unor rețele de credințe potrivit cărora anumite acțiuni ar produce rezultate mai bune în viața *asta* doar dacă sunt adoptate de grosul populației. Ideologiile sunt de regulă „isme": libertarianism, naționalism, materialism, rasism, sexism, veganism, comunism, capitalism, socialism, fascism, cinism, scepticism etc. Spre deosebire de religiile spirituale, ideologiile sunt într-o măsură sau alta verificabile. Teoretic, se poate verifica dacă o bancă centrală e capabilă să producă un sistem financiar mai mult sau mai puțin stabil, dacă democrația face societatea mai echitabilă, dacă educația îi face pe oameni să se măcelărească

mai puțin, dar cele mai multe ideologii se bazează și pe credință până la un punct. Din două motive. Primul e că unele lucruri sunt incredibil de dificil, dacă nu imposibil, de testat și verificat. Al doilea e că multe ideologii se bazează pe credința comună a societății.

Nu putem, de pildă, demonstra științific că banii sunt intrinsec valoroși. Dar de crezut, toți credem că așa este[26]. Cum nu putem demonstra nici că cetățenia este ceva real sau că majoritatea etniilor chiar există[27]. Acestea sunt credințe construite social pe care le-am adoptat fără să le verificăm, doar bazându-ne pe credință.

Problema cu dovezile și ideologiile e că oamenii se mulțumesc cu puțin și ajung să generalizeze la nivelul întregii populații și al planetei plecând de la câteva idei simple[28]. Aici vedem cum funcționează narcisismul uman — nevoia noastră de a ne justifica importanța, Creierul nostru Simțitor în vrie. Ideologiile pot fi demonstrate și verificate, doar că noi nu prea ne pricepem la asta[29]. Umanitatea este atât de vastă și de complexă, că depășește capacitatea creierului de a înțelege. Sunt prea multe variabile la mijloc. Prin urmare, Creierul Gânditor folosește inevitabil niște scurtături ca să mențină niște credințe altfel destul de idioate. Ideologiile nefaste, cum ar fi rasismul și sexismul, persistă mai mult grație ignoranței, nu răutății. Iar oamenii se atașează de ele pentru că, din nefericire, acestea le oferă adepților o anumită cantitate de speranță.

Religiile ideologice sunt dificil de inițiat, dar sunt mult mai comune decât religiile spirituale. Tot ce trebuie să faci este să găsești o explicație rezonabilă pentru

motivele din pricina cărora totul e atât de jalnic, iar apoi să extrapolezi la nivelul întregii populații, astfel încât unii oameni să simtă că asta le oferă speranță. Și gata! Ai creat o religie ideologică. Dacă ai mai mult de douăzeci de ani, cu siguranță ai văzut deja de câteva ori chestia asta. Eu, în decursul vieții mele de până acum, am văzut mișcări pentru drepturile LGBTQ, pentru cercetarea celulelor stem și dezincriminarea consumului de droguri. De fapt, multă lume este astăzi contrariată de faptul că ideologiile tradiționaliste, naționaliste și populiste câștigă puterea politică în multe locuri din lume, iar aceste ideologii caută să distrugă ceea ce au realizat ideologiile neoliberale, globaliste, feministe și ecologiste de la finalul secolului XX.

Religii interpersonale

În fiecare duminică, milioane de oameni se adună ca să privească un câmp verde și gol. Câmpul are linii albe pictate pe el. Aceste milioane de oameni au fost de acord să creadă (în sens religios) că liniile respective au o semnificație importantă. Apoi, zeci de bărbați vânjoși (sau femei vânjoase) intră cu pas greoi pe teren, se aranjează în formațiuni aparent arbitrare și încep să arunce (sau să lovească) o bucată de piele. În funcție de locul în care ajunge bucata de piele și de moment, un grup de oameni se bucură, iar celălalt se supără destul de rău.

Sportul e o formă de religie. Sisteme arbitrare de valori menite să le dea oamenilor speranță. Lovește

bine mingea și ești un erou! Lovește-o aiurea și ești un ratat! Sportul îi zeifică pe unii și îi demonizează pe alții. Ted Williams a fost cel mai bun jucător de baseball din istorie, ceea ce pentru unii îl face un erou american, un simbol, un model. Alți sportivi au fost demonizați pentru eșecurile lor, pentru irosirea talentului și pentru că și-au trădat fanii[30].

Dar există un exemplu și mai izbitor de religie interpersonală: politica. Oamenii din toată lumea ajung împreună prin seturi similare de valori și oferă tot ce înseamnă autoritate, îndrumare și virtute unui număr restrâns de indivizi. La fel ca liniile albe de pe terenul de sport, sistemele politice sunt lucruri inventate, iar poziția de putere există doar prin credința populației. Că vorbim de democrație sau dictatură, rezultatul este același: un grup restrâns de lideri ajunge să fie idealizat și ridicat în slăvi (sau demonizat) în conștiința socială[31].

Religiile interpersonale ne ajută să sperăm că o altă ființă umană ne va aduce salvarea și fericirea și că acel individ (sau grup de indivizi) este superior restului oamenilor. Religiile interpersonale sunt uneori combinate cu credințe supranaturale și ideologice, ce duc la apariția personajelor de tip paria, a martirilor, eroilor și sfinților. Un președinte charismatic sau o celebritate care pare să înțeleagă ce ni se întâmplă poate deveni un adevărat Dumnezeu în ochii noștri, iar multe dintre lucrurile pe care le considerăm bune sau rele vor fi filtrate prin criteriile Bunului Lider de catalogare a binelui și răului.

Cluburile de fani sunt o formă minoră de religie. Fanii unor Will Smith, Katy Perry sau Elon Musk le urmăresc

toate mișcările acestora, se agață de orice cuvânt de-al lor și ajung să-i perceapă drept binecuvântați și experți într-un domeniu sau altul. Venerarea acestor personaje le conferă fanilor speranța unui viitor mai bun, chiar dacă sub forma banală a unor viitoare filme, melodii sau invenții.

Însă cele mai importante religii interpersonale sunt relațiile noastre romantice și de familie. Credințele și emoțiile implicate în acest tip de relații sunt de natură evoluționistă, dar au și o componentă religioasă[32]. Fiecare familie reprezintă propria minibiserică, adică un grup de oameni care cred, cu religiozitate, că apartenența la grupul respectiv le oferă vieții lor un sens, speranță și mântuire. Dragostea romantică poate fi, desigur, o experiență cvasispirituală[33]. Când ne îndrăgostim, ne pierdem în celălalt și începem să țesem tot soiul de scenarii despre importanța cosmică a relației noastre.

De bine, de rău, civilizația modernă a înlocuit aceste religii mici, interpersonale, cu cele masive, de natură națională și internațională[34]. Vești bune pentru tine și pentru mine, cei care punem umărul la construirea religiei, pentru că asta înseamnă că vom avea mai puține legături intime de tăiat pentru a-i atașa emoțional pe adepți de noi.

Pentru că, așa cum vom vedea, religia ține de atașamentul emoțional. Iar cea mai bună cale de a construi atașamente este să le blochezi oamenilor gândirea critică.

Cum să-ți întemeiezi propria religie

Pasul trei: invalidează preventiv toate formele de critică sau chestionare din exterior

Acum, că vlăstarul tău de religie și-a stabilit doctrina de bază, trebuie să găsești o cale de a proteja credința de inevitabilele critici cu care va fi atacată. Șmecheria este să adopți o credință care creează o dihotomie noi–versus–ei ce se autovalidează — adică să creezi percepția de „noi" versus „ei" de așa manieră încât oricine ne critică sau ne chestionează pe „noi" devine automat unul dintre „ei".

Pare dificil, dar e destul de simplu, de fapt. Iată câteva exemple:

- dacă nu susții războiul, înseamnă că susții terorismul.
- Dumnezeu a creat știința ca să ne verifice credința. Prin urmare, orice contrazice Biblia e doar un test al credinței în Dumnezeu.
- oricine critică feminismul este sexist.
- oricine aduce critici capitalismului este comunist.
- oricine îl contrazice pe președinte este un trădător.
- oricine crede despre Kobe Bryant că a fost mai bun decât Michael Jordan nu înțelege nimic din baschet, deci orice opinie ar avea despre baschet este invalidă.

Scopul acestor false dihotomii noi–versus–ei este să reteze din rădăcină orice raționament și orice discuție

înainte ca adepții să înceapă să pună credința sub semnul întrebării. Aceste false dihotomii mai prezintă și avantajul de a asigura întotdeauna grupului un inamic comun.

Inamicii comuni sunt foarte importanți. Știu că toți am prefera să trăim într-o lume în perfectă pace și armonie, dar, sincer, cred că o astfel de lume n-ar dura mai mult de câteva minute. Dușmanii comuni creează unitate în cadrul religiei noastre. Un fel de țap ispășitor, justificat sau nu, e necesar pentru a atribui vina pentru suferința noastră și pentru a ne păstra speranța[35]. Dihotomiile noi–versus–ei ne asigură inamicul de care avem nevoie cu atâta disperare.

În definitiv, adepților trebuie să le oferi o imagine cât se poate de simplă. Aceștia se împart în cei care „înțeleg" și cei care nu „înțeleg". Cei care înțeleg vor salva lumea. Cei care nu înțeleg o vor distruge. Punct. Orice ar fi acel „ceva" ce trebuie înțeles, totul depinde de credința pe care vrei să o vinzi — Iisus, Mohamed, libertarianism, diete fără gluten, post intermitent, dormit în camere hiperbarice sau supraviețuirea doar cu acadele. De asemenea, nu e suficient să le spui adepților că necredincioșii sunt răi. Aceștia trebuie demonizați. Ei reprezintă opusul a tot ce e bun și sfânt. Ei strică tot. Ei sunt *răul*.

Apoi, va trebui să-i convingi pe adepți că este extrem de important ca toți cei care nu înțeleg „chestia" să fie opriți, cu orice preț. Oamenii se plasează fie în vârful ierarhiei valorice, fie la coada acesteia; în religia noastră, nu există cale de mijloc[36].

Cu cât mai multă frică, cu atât mai bine. Poți să și minți un pic dacă trebuie — amintește-ți că oamenii vor

dori instinctiv să simtă că luptă într-o cruciadă, să creadă că sunt luptători sfinți în numele dreptății, adevărului și salvării. Așa că spune ce trebuie să spui. Fă-i să simtă siguranța aceea de sine care va asigura supraviețuirea religiei.

Aici devin utile teoriile conspirației. Nu doar că vaccinurile provoacă autism, dar industriile medicală și farmaceutică se îmbogățesc distrugându-ne familiile. Nu doar că cei care susțin avortul au o altă perspectivă asupra statutului biologic al fătului, ci ei sunt soldați trimiși de Satan să ne distrugă familiile noastre de buni creștini. Nu doar că încălzirea globală e o minciună; este o minciună creată de guvernul chinez pentru a încetini creșterea economiei americane și a cuceri lumea[37].

Pasul patru: sacrificiile ritualice pentru toți — atât de simplu, că oricine poate s-o facă!

Crescând în Texas, Iisus și fotbalul american au fost singurii zei care au însemnat ceva. Fotbalul a ajuns să-mi placă, deși nu am fost niciodată prea priceput, însă nu am înțeles niciodată cu adevărat chestia cu Iisus. A trăit, apoi a murit, apoi a trăit din nou, apoi a murit din nou. Era om, dar era și Dumnezeu, iar acum e un fel de entitate om-dumnezeu-spirit care iubește pe toată lumea pe vecie (exceptându-i, poate, pe homosexuali, în funcție de ce oameni întrebi). Mie toată povestea mi s-a părut aleatorie și am simțit — cum să spun? — că e o chestie inventată de oameni.

Să nu mă înțelegeți greșit: pricep cele mai multe dintre învățăturile morale ale lui Iisus — să fii bun, să-ți iubești vecinii și tot restul. Grupurile de tineri erau chiar foarte distractive (taberele creștine sunt probabil cea mai subestimată activitate de vară din toate timpurile). Iar la biserică se găseau mereu niște biscuiți ascunși pe undeva în diminețile de duminică, ceea ce pentru copii e întotdeauna o veste bună.

Dar, ca să fiu sincer până la capăt, nu mi-a plăcut să fiu creștin; nu mi-a plăcut însă dintr-un motiv cât se poate de tâmpit: din pricina hainelor caraghioase cu care mă puneau ai mei să mă îmbrac. Ai citit bine; am devenit ateu la doisprezece ani din cauza unor hamleți și a papioanelor.

Îmi amintesc că-l întrebam pe tatăl meu: „Dacă Dumnezeu știe deja totul și mă iubește orice ar fi, ce-i

pasă cu ce mă îmbrac duminica?“ Tata îmi spunea s-o las baltă. „Dar, tată, dacă Dumnezeu ne iartă păcatele, oricare ar fi ele, de ce să nu mințim, să înșelăm, să furăm tot timpul?“ Iar mă expedia. „Dar, tată…“

Deci, chestia cu biserica nu s-a prins niciodată de mine. Eram încă un mucos când făceam trafic cu tricouri Nine Inch Nails la școala de duminică, iar după vreo câțiva ani, aveam primul contact cu o carte de Nietzsche. Apoi, lucrurile au avansat tot mai rapid în direcția asta. Am început să am un comportament rebel. Chiuleam de la școala de duminică pentru a fuma în parcare. Se terminase, eram de-acum un mic păgân.

Veșnicele mele întrebări și scepticismul fățiș au devenit atât de insuportabile, că profesorul de la școala de duminică m-a luat într-o zi deoparte și mi-a propus un târg: îmi dădea cele mai bune note și le spunea părinților că eram un elev–model la orele lui de religie atâta vreme cât nu mai puneam întrebări legate de inconsistențele logice din Biblie în fața celorlalți copii. Am fost de acord.

Probabil nu e o surpriză pentru nimeni să spun că nu sunt foarte înclinat spre spiritualitate — fără credințe supranaturale, mulțumesc. Haosul și incertitudinea îmi oferă un soi de plăcere perversă. Doar că asta mi-a adus o viață de luptă cu Adevărul Inconfortabil. Dar e ceva ce sunt dispus să accept.

Totuși, acum, că am mai îmbătrânit, înțeleg de ce trebuia să mă îmbrac frumos pentru întâlnirea cu Iisus. Nu era vorba, cum credeam pe atunci, de vreo tortură pe care mi-o aplicau părinții (sau Dumnezeu). Era vorba despre respect. Nu față de Dumnezeu, ci față de comunitate și religie.

A te îmbrăca frumos duminica înseamnă a le da semnale de virtute celorlalți participanți, „Chestia asta cu Iisus e treabă *serioasă*". Face parte din dinamica noi–versus–ei. Indică faptul că ești „de-al nostru" și trebuie să fii tratat ca atare.

Și apoi, robele… Ați observat că în majoritatea momentelor importante din viață cineva este întotdeauna îmbrăcat în robă? Căsătorii, absolviri, înmormântări, audieri la tribunal, comisii judiciare, operații, botezuri și, da, chiar și liturghii.

Am observat prima dată chestia cu roba când am terminat facultatea. Eram praf de mahmur și dormisem doar trei ore când m-am așezat la locul meu pentru ceremonie. Privind în jur, mi-am spus, la naiba, n-am mai văzut atâția oameni în robe de pe vremea când mergeam la biserică. Apoi am privit în jos, ca să constat îngrozit că și eu eram unul dintre ei.

Roba, indiciu vizual care semnalează statutul și importanța, e o chestiune de ritual. Avem nevoie de ritualuri, fiindcă acestea ne fac valorile mai tangibile. Valorile nu pot fi doar gândite. Ele trebuie trăite. Trebuie experimentate. O cale de-a le face oamenilor mai ușor să trăiască și să experimenteze o valoare sunt hainele simpatice și cuvintele care sună pompos — pe scurt, ritualul. Ritualurile sunt reprezentări vizuale și experiențiale ale lucrurilor pe care le considerăm importante. De aceea orice religie de calitate se bazează pe ele.

Amintește-ți, emoțiile *sunt* acțiuni; sunt același lucru. Prin urmare, pentru a modifica (sau consolida) ierarhia de valori a Creierului Simțitor, ai nevoie ca oamenii să facă o

acțiune ușor repetabilă, dar totodată complet unică. Aici intervin ritualurile.

Ritualurile sunt gândite să fie repetate o lungă perioadă de timp, ceea ce le conferă și mai multă importanță — în definitiv, nu se întâmplă atât de des să faci exact ce făceau oamenii acum cinci sute de ani. E supergreu. Ritualurile au și o componentă simbolică. Ca valori, ele trebuie să prezinte un fel de poveste. La biserică, niște tipi îmbrăcați în robe înmoaie pâine în vin (sau suc de struguri), după care dau pâinea enoriașilor, pentru că aceasta reprezintă trupul lui Hristos. Simbolismul reprezintă sacrificiul lui Hristos (nu merita așa ceva!) pentru salvarea noastră (și nici noi nu meritățm, dar tocmai de asta e ceva supergreu!).

Țările creează ritualuri în jurul evenimentelor fondatoare sau a războaielor pe care le-au câștigat (sau pierdut). Mărșăluim la parade, fluturăm steaguri și aruncăm artificii în aer, totul cu sentimentul că aceste acțiuni simbolizează ceva valoros și important. Cuplurile căsătorite își creează propriile ritualuri și obiceiuri, au glume doar de ei știute, pentru a reafirma valoarea relației, a propriei religii interpersonale. Ritualurile ne conectează cu trecutul. Ne conectează cu valorile noastre. Și ne afirmă identitatea.

Ritualurile vorbesc cel mai adesea despre sacrificiu. În trecut, preoții și șefii de clan ucideau ființe umane pe altar, uneori smulgându-le la propriu inima vie din piept, iar oamenii țipau, băteau în tobe și făceau tot felul de nebunii[38].

Sacrificiile aveau scopul de a îmbuna vreun zeu furios, de a asigura o recoltă bogată sau de a îndeplini alte

dorințe. Însă motivul adevărat al sacrificiului ritual era mult mai profund.

Oamenii sunt niște ființe îngrozitor de acaparate de sentimentul de vină. Să spunem că găsești un portofel cu o sută de dolari și niciun buletin sau vreun alt document de identificare. Nu e nimeni în preajmă, nu ai niciun indiciu în legătură cu proprietarul, așa că îl iei. Prima lege a emoției după Newton spune că orice acțiune produce o reacție emoțională egală și opusă. În cazul ăsta, ți se întâmplă ceva bun fără ca tu să meriți. Semnalul pentru vină.

Acum, gândește-te la asta: tu exiști. Nu ai făcut nimic ca să meriți să exiști. Nu știi nici măcar *de ce* ai ajuns aici; pur și simplu s-a întâmplat. Bum — ești în viață. Și habar nu ai de unde vine viața asta sau de ce. În cazul în care crezi că e de la Dumnezeu, atunci, măiculiță! Ai ceva datorii la El! Dar și dacă nu crezi în Dumnezeu — frate, ești binecuvântat cu *viață*! Ce ai făcut să meriți *asta*? Iată veșnica întrebare fără răspuns a condiției umane, dar și motivul pentru care vina inerentă a conștiinței este piatra de temelie a aproape tuturor religiilor.

Sacrificiile din vechile religii spirituale aveau scopul de-a le da adepților sentimentul plății unei părți din datorie și al unei vieți meritate. Deși în trecut oamenii sacrificau la propriu alți oameni — o viață pentru viață —, în cele din urmă s-au deșteptat și au înțeles că pot face asta *simbolic* (Iisus sau oricine altcineva) pentru mântuirea întregii omeniri. Astfel, nu a mai trebuit să spălăm o dată la două zile altarul de sânge (și mușchii — nici măcar nu vreau să încep să vorbesc despre mușchi)[39].

Majoritatea practicilor religioase au ca scop eliberarea sentimentului de vină. Se poate spune că asta este și rugăciunea: miniepisoade de eliberare a vinei. Nu se roagă nimeni la Dumnezeu spunând: „Oh, da. Sunt minunat!" Nu. Rugăciunea e ca un jurnal de mulțumire înainte ca jurnalele să existe: „Îți mulțumesc, Doamne, că mă lași să exist, deși uneori e cam aiurea să fiu eu. Îmi pare rău că am gândit și am făcut tot felul de răutăți". Bum! Un pic din vină s-a dus, cel puțin pentru o vreme.

Religiile ideologice rezolvă mult mai eficient problema vinei decât cele spirituale. Națiunile redirecționează sentimentul de vină al oamenilor spre a-i face să-și slujească patria — „Țara ți-a oferit așa și pe dincolo, așa că îmbracă uniforma și mergi și luptă pentru ea". Ideologiile de extremă dreaptă percep, de regulă, sacrificiile necesare în termeni de protejare a țării și familiei. Ideologiile de stânga percep sacrificiile necesare drept renunțarea la ceva personal pentru binele suprem al societății.

În fine, în cadrul religiilor interpersonale, sacrificiul de sine dă naștere unei dispoziții romantice și unui sentiment de loialitate (gândește-te la ritualul căsătoriei: stai în fața *altarului* și promiți să-ți dai viața celuilalt). Cu toții avem de furcă cu sentimentul că meritățm să fim iubiți. Chiar și în cazul în care ai niște părinți extraordinari, uneori te miri, uau, de ce *eu*? Ce am făcut *eu* ca să merit asta? Religiile interpersonale dețin tot felul de ritualuri și sacrificii gândite să-i facă pe oameni să simtă că merită să fie iubiți. Inelele, darurile, aniversările, ștersul urinei de pe gresie când nu am nimerit gaura — detalii care se acumulează în ceva mai mare. Cu plăcere, dragă.

Cum să-ți întemeiezi propria religie

Pasul cinci: promite raiul, dă-le iadul

Dacă ai ajuns până aici cu întemeierea religiei tale înseamnă că ai adunat deja un grup simpatic de persoane lipsite de speranță care caută cu disperare să evite Adevărul Inconfortabil studiind absurdițățile inventate de tine, ignorându-și prietenii și respingându-și familiile.

E momentul să fim cu adevărat serioși.

Frumusețea unei religii constă în următorul lucru: cu cât le promiți mai mult adepților că vor fi salvați, iluminați, că va exista pace în lume, fericire absolută sau orice altceva, cu atât vor eșua mai tare să ajungă la toate acestea. Și cu cât vor eșua, cu atât mai mult vor da vina pe ei înșiși și se vor simți vinovați. Și cu cât se vor acuza și se vor simți mai vinovați, cu atât vor face întocmai ce le spui pentru a se revanșa.

Unii ar putea numi asta cercul abuzului psihologic. Dar să nu lăsăm acest concept să ne strice distracția.

Schemele piramidale reușesc de minune să pună acest mecanism în practică. Îi dai unui ticălos niște bani pentru niște produse pe care nu ți le dorești sau de care nu ai nevoie, după care petreci trei luni încercând cu disperare să-i convingi pe alții să se alăture schemei sub coordonarea ta și să cumpere și să vândă produse de care nu are nimeni nevoie.

Nu funcționează.

Atunci, în loc să recunoști ce se întâmplă (produsul e o înșelătorie care vinde altă înșelătorie, care vinde altă

înșelătorie), dai vina pe tine — pentru că, uite, tipul din vârful piramidei conduce un *Ferrari*! Vrei și *tu* un Ferrari. Deci problema e la *tine*, nu?

Dar ce bine că tipul cu Ferrari a avut bunăvoința de a ține un seminar în care să te învețe cum să vinzi niște prostii pe care nu le vrea nimeni unor oameni care vor încerca la rândul lor să vândă și mai multe prostii pe care nu le vrea nimeni unor oameni care la rândul lor… și tot așa.

La seminar, în mare parte din timp nu faci altceva decât să te infuzezi cu muzică, cântece și cu dihotomia noi–versus–ei („Oamenii de succes nu renunță niciodată! Ratații cred că în cazul lor nu va funcționa!"), astfel încât pleci de acolo cu adevărat motivat, dar tot fără vreo idee despre cum să vinzi ceva, în special niște prostii de care nu are nimeni nevoie. Și, în loc să te înfurii pe religia banului în care ai intrat, te înfurii pe tine. Te învinovățești că nu ești capabil să trăiești la nivelul valorii-Dumnezeu, indiferent de cât de ineficiente sunt sfaturile celor care te îndeamnă s-o faci.

Acest cerc al disperării acționează în diferite domenii. Programele de fitness și dietele, activismul politic, seminarele motivaționale, planificarea financiară, vizitele la bunica de sărbători — mesajul este întotdeauna același: cu cât o faci mai mult, cu atât ți se spune că trebuie să o faci pentru a ajunge la satisfacția promisă. Și totuși, satisfacția nu apare niciodată.

Bun, să luăm o scurtă pauză. Dă-mi voie să fiu tot eu acela care-ți dă veștile proaste: durerea omenească e ca un joc. De fiecare dată când dobori o durere, o alta apare

în loc. Și cu cât le dobori mai repede, cu atât reapar mai rapid.

Durerea ar putea deveni mai eficientă, ar putea să-și modifice forma, ar putea fi mai puțin dezastruoasă la următoarea apariție. Dar va fi mereu acolo. E parte din noi[40].

Ea *este* noi.

O grămadă de predicatori fac o mulțime de bani susținând că ei pot învinge o dată pentru totdeauna durerea jocului uman. Însă adevărul e că *nu există un capăt al durerii.* Cu cât le lovești mai repede, cu atât se întorc mai repede. De asta supraviețuiesc atât de mult netrebnicii din jocul religios: în loc să admită că jocul e manipulat, că natura umană este fundamental construită pentru a produce durere, te acuză că nu reușești să câștigi jocul. Sau, mai rău, acuză un vag „ceilalți". Dacă reușim să scăpăm de „ceilalți", atunci scăpăm și de suferință[41]. Dar nici asta nu funcționează, pentru că nu face decât să transfere durerea de la o populație la alta și să o amplifice.

Pentru că, serios, dacă ar putea cineva să-ți rezolve toate problemele, într-o săptămână ar rămâne fără obiectul activității (sau ar fi dați afară). Liderii au nevoie ca supușii să fie în permanență nesatisfăcuți; insatisfacția face bine afacerii. Dacă totul e perfect și extraordinar, nu ai motive să fii supusul nimănui. Nicio religie nu te va face să te simți fericit și împăcat mereu. Nicio țară nu te va face să te simți întotdeauna cu totul în siguranță. Nicio filosofie politică nu va rezolva mereu problemele tuturor. Adevărata egalitate nu poate fi atinsă; cineva, undeva, va fi tras pe sfoară. Libertatea desăvârșită nu există, pentru

că oricare dintre noi trebuie să sacrifice ceva din autonomia sa pentru mai multă stabilitate. Nimeni, oricât de mult l-ai iubi sau te-ar iubi, nu te va elibera de vina inerentă existenței. Totul e varză. Totul e distrus. Mereu a fost și mereu va fi. Nu există soluții, ci doar măsuri provizorii, doar îmbunătățiri progresive, doar forme ceva mai puțin grave de distrugere. E timpul să nu mai fugim de asta, ci să acceptăm[42].

Asta e lumea noastră, o lume complet defectă. Și în ea, cei defecți suntem noi.

Pasul șase: profet pentru profit!

Asta e. Ai ajuns la capăt. Ai pus pe picioare o religie și acum a venit vremea să te bucuri de beneficiile acesteia. Acum, că ai mica ta gașcă de adepți care-ți dau banii lor și-ți tund gazonul, poți să te bucuri în sfârșit de tot ce ți-ai dorit dintotdeauna!

Vrei o duzină de sclavi sexuali? Doar spune. Inventează o scriptură. Spune-le adepților că „Stadiul Șase din Iluminarea Lamantină" poate fi descoperit doar în orgasmul Profetului.

Vrei o bucată uriașă de pământ în mijlocul pustiului? Spune-le adepților că doar tu poți construi paradisul pe care și-l doresc, iar acesta trebuie să fie undeva foarte departe — ah, să nu uiți să-i anunți că ei achită nota de plată.

Vrei putere și prestigiu? Spune-le adepților să te voteze la prezidențiale sau, mai bine, răstoarnă guvernul prin violență. Dacă-ți faci bine treaba, ei își vor da viața pentru tine.

Oportunitățile sunt cu adevărat infinite.

Gata cu singurătatea. Gata cu problemele în relație. Gata cu dificultățile financiare. Îți poți îndeplini cele mai ciudate visuri. Tot ce trebuie să faci e să calci în picioare speranțele și visurile a mii de oameni.

Da, prietene, ai muncit din greu pentru asta. Așa că meriți să te bucuri de toate beneficiile fără curiozități sociale nedorite sau argumente etice pedante sau povețe

despre ce nu trebuie să faci. Pentru că asta vei face odată ce-ți vei întemeia religia: *tu* vei decide ce este etic. *Tu* decizi ce e bine. Și *tu* decizi ce e virtutea.

Poate că toată chestia asta cu „inițierea unei religii" te face să te simți prost. Îmi pare rău să-ți dau vestea asta, dar deja te afli în una. Că-ți dai seama sau nu, ai adoptat deja credințele și valorile unui grup, participi la ritualuri și aduci sacrificii, tragi linia dihotomiei noi–versus–ei și te izolezi intelectual. Asta facem cu toții. Credințele religioase și comportamentele tribale din care sunt compuse reprezintă o parte fundamentală a naturii noastre[43]. Este imposibil să *nu* le adopți. Dacă îți închipui că ești deasupra fenomenului religios, că ești un om care folosește logica și rațiunea, îmi pare rău să-ți spun, dar greșești: ești unul dintre noi[44]. Dacă tu crezi că ești bine informat și ai o educație înaltă, ei bine, nu: ești tot un fraier[45].

Cu toții trebuie să credem în ceva. Trebuie să găsim valoare în ceva. Așa supraviețuim psihologic și prosperăm. Așa găsim speranță. Și, chiar dacă ai o viziune privind un viitor mai bun, e greu să ai parte de el de unul singur. Pentru a ne realiza visurile, avem nevoie de rețele de susținere, atât din motive emoționale, cât și logistice. E nevoie de o armată. La propriu.

Ierarhiile noastre de valori — exprimate prin poveștile religiei și împărtășite de mii sau milioane de oameni — atrag, organizează și susțin sistemele umane într-un soi de competiție darwinistă. Religiile concurează pentru resurse, iar câștigătoare sunt, de regulă, cele

ale căror ierarhii de valori folosesc cel mai eficient munca și capitalul. Apoi tot mai mulți vor adera la ierarhia de valori a religiei învingătoare, întrucât aceasta le-a demonstrat indivizilor că este cea mai valoroasă. Religiile învingătoare se stabilizează și devin fundația culturii[46].

Dar există o problemă: de fiecare dată când o religie reușește, de fiecare dată când își extinde mesajul în toate zările și ajunge să domine o mare parte din emoțiile și strădaniile oamenilor, valoarea sa se modifică. Valoarea-Dumnezeu a religiei nu mai include principiile care au inspirat-o inițial. Valoarea-Dumnezeu se modifică încet și devine conservarea religiei însăși: a nu pierde ceea ce a cucerit.

Și aici începe coruperea. Când valorile inițiale care au definit religia, mișcarea, revoluția sunt date la o parte de dragul păstrării statutului, avem de-a face cu narcisism la nivel organizațional. Așa se ajunge de la Iisus la cruciade, de la marxism la gulaguri, de la căsătorie la divorț. Această corupere a valorilor originale ale religiei macină popularitatea acesteia, ducând în consecință la ascensiunea unor religii noi, reacționare, care în cele din urmă o vor cuceri pe prima. Și tot procesul o ia de la capăt.

În sensul acesta, succesul este în multe sensuri mai precar decât eșecul. Mai întâi, deoarece cu cât ai câștigat mai mult, cu atât ai mai mult de pierdut, iar în al doilea rând, deoarece cu cât ai mai mult de pierdut, cu atât e mai greu să-ți păstrezi speranța. Dar, mai important, pentru că, atunci când ne trăim speranțele, le pierdem. Vedem că minunata noastră viziune a unui viitor perfect

nu este chiar atât de perfectă, că visurile și aspirațiile noastre sunt măcinate de fisuri nevăzute și sacrificii neprevăzute.

Pentru că singurul lucru care poate să distrugă cu adevărat un vis este îndeplinirea acestuia.

Capitolul 5
Speranța e oale și ulcele

Spre finalul secolului al XIX-lea, în timpul unei veri răcoroase și glorioase din Alpii elvețieni, un filosof abscons, o minte și un spirit dinamitarde bazate exclusiv pe ele însele, a coborât metaforic de pe vârful muntelui și a publicat o carte pe propriile speze. Cartea era un cadou pentru omenire, un cadou care a deschis cu îndrăzneală ușa modernității, anunțând cuvintele care aveau să-l facă faimos pe filosof multă vreme după moartea sa.

Anunțul cărții era următorul: „Dumnezeu a murit!“ — și încă multe altele asemenea. Anunța că ecourile acestei morți sunt semnele unei epoci noi și periculoase care ne va schimba pe toți.

Anunțul filosofului era un avertisment. Vorbea din perspectiva gardianului. Vorbea în numele tuturor.

Cu toate acestea, cartea s-a vândut în mai puțin de patruzeci de exemplare[1].

Meta von Salis s-a trezit dis-de-dimineață ca să facă focul și să fiarbă apă pentru ceaiul filosofului. A adus gheață ca să răcească păturile, pentru că el avea probleme cu articulațiile. A adunat oasele de la cină ca să-i pregătească o fiertură care să-i calmeze stomacul.

I-a spălat lenjeria murdară. Dar el avea nevoie curând de o tunsoare și de aranjarea mustăților, iar ea și-a dat seama că uitase să ascută briciul.

Era a treia vară în care Meta se îngrijea de Friedrich Nietzsche și probabil ultima, după cum și-a dat singură seama. Îl iubea — îl iubea ca pe un frate, adică (atunci când un prieten comun le-a sugerat să se căsătorească, au izbucnit amândoi într-un râs isteric... după care le-a venit rău). Dar Meta se apropia rapid de limitele capacităților sale filantropice.

L-a cunoscut pe Nietzsche la un dineu. L-a ascultat cântând la pian și spunând în gura mare glume și povești despre năzbâtiile făcute împreună cu vechiul său prieten, compozitorul Richard Wagner. Spre deosebire de atitudinea din scris, în viața de zi cu zi Nietzsche era o persoană politicoasă și plăcută. Asculta cu toată atenția. Iubea poezia și era capabil să recite din memorie zeci de poeme. Putea să inventeze jocuri de cuvinte, să cânte și să facă poante ore în șir.

Nietzsche era dezarmant de deștept. O minte atât de ascuțită, că putea să taie o încăpere în două din câteva cuvinte. Aforisme ce mai târziu aveau să devină celebre în toată lumea ieșeau din el ca aburul respirației iarna. „A vorbi prea mult despre tine poate fi o metodă de-a te ascunde“, spunea el dintr-odată, amuțind de îndată încăperea[2].

Meta rămânea adesea fără cuvinte în preajma lui, și nu din pricina vreunei emoții copleșitoare, ci întrucât simțea că mintea ei era de multe ori cu câțiva pași în

urma minții lui, având nevoie de o clipă în plus pentru a-l ajunge din urmă.

Iar Meta nu era nici pe departe o ignorantă. De fapt, era o figură de forță pentru epoca sa. A fost prima femeie din Elveția care a obținut un doctorat. Făcea parte din elita scriitoarelor și activistelor feministe din lume. Vorbea patru limbi și publica articole pe tema drepturilor femeilor, o idee radicală la vremea respectivă peste tot în Europa. Călătorise mult, era sclipitoare și încăpățânată[3]. Când a descoperit lucrările lui Nietzsche, a simțit că a găsit în sfârșit pe cineva ale cărui idei puteau afirma emanciparea feminină.

Iată un om care milita pentru afirmarea individului și responsabilitate personală radicală. Iată un om care credea că aptitudinile individuale contează mai mult decât orice altceva și că fiecare dintre noi nu doar că merită să-și împlinească întregul potențial, dar că fiecare are datoria de a-și manifesta și căuta potențialul. Meta era de părere că Nietzsche formulase ideile principale și cadrul conceptual care puteau duce la emanciparea femeilor și eliberarea acestora de servitutea permanentă în care se aflau.

Dar exista o problemă: Nietzsche nu era feminist. Mai mult, ideea eliberării femeilor i se părea cu totul ridicolă.

Meta nu s-a lăsat descurajată. Nietzsche era un om rațional; îl putea convinge. Trebuia doar să-și recunoască propriile prejudecăți și să se elibereze de ele. A început să-l viziteze regulat, astfel că în curând au

ajuns prieteni apropiați și parteneri intelectuali. Își petreceau verile în Elveția, iernile în Franța și Italia, cu incursiuni la Veneția și excursii în Germania, după care se întorceau în Elveția.

Odată cu trecerea anilor, Meta a descoperit că în spatele privirii penetrante și a mustății gigantice a lui Nietzsche, exista un întreg conglomerat de contradicții. Scria obsesiv pe tema puterii, dar el era un om sensibil și slab. Predica responsabilitatea radicală și autosuficiența, în timp ce era complet dependent de prietenii săi (în special de prietene) și de familie. Îi blestema pe criticii și profesorii inconstanți care-i desființau lucrările sau refuzau să le citească, afirmând totodată cu aroganță că lipsa lui de popularitate era semnul genialității sale — „Vremea mea nu a sosit încă; unii dintre noi se nasc post-mortem“[4], ar fi spus cândva.

Nietzsche era, de fapt, tot ceea ce el însuși detesta: slab, dependent, cu totul captiv și agățat de femei puternice și independente. Cu toate acestea, lucrările sale propovăduiau forța individului și autosuficiența, precum și un misoginism încărcat de tristețe. Dependența lui de-o viață de grija femeilor pare să-i fi deteriorat capacitatea de a le vedea cu adevărat. O pată albă în viziunea unui om altfel destul de profetic.

Dacă ar exista o panoplie a „indivizilor care au suportat cele mai mari suferințe“, l-aș nominaliza pe Nietzsche ca pe unul dintre reprezentanții de bază ai

acesteia. Încă din copilărie, a fost mereu bolnav: doctorii îi aplicau lipitori pe gât și pe urechi și-i recomandau să nu se miște cu orele. A moștenit o tulburare neurologică din cauza căreia s-a pricopsit cu migrene chinuitoare pe tot parcursul vieții (împingându-l la nebunie la vârsta mijlocie). Era incredibil de sensibil la lumină; nu putea să iasă în lumina soarelui fără a-și acoperi ochii cu ochelari cu sticlă albastră groasă, ajungând aproape orb la vârsta de treizeci de ani.

În tinerețe a intrat în armată, participând o perioadă scurtă la Războiul franco-prusac, timp în care s-a îmbolnăvit de difterie și dizenterie, boli care aproape că l-au ucis. La vremea aceea, tratamentul presupunea aplicarea de clisme cu acid, care i-au distrus tractul digestiv. A rămas cu dureri abdominale acute pentru tot restul vieții, fiind incapabil să ingereze mese prea consistente, suferind chiar și de incontinență în anumite perioade. Un accident din zilele de cavalerie i-a rigidizat părți ale corpului, filosoful fiind uneori incapabil să se miște. De multe ori avea nevoie de ajutor pentru a se ridica de pe pat, petrecând luni la rând singur în dormitorul său, cu ochii închiși din pricina durerilor. În 1880, „un an prost“, după cum singur îl numea, a stat la pat 260 de zile din 365. Și-a petrecut mare parte din viață migrând între coasta franceză pe timp de iarnă și Alpii elvețieni pe timp de vară, pentru că oasele și articulațiile sale aveau tot timpul nevoie de o climă blândă.

Meta a descoperit rapid că nu era singura intelectuală fascinată de filosof. Acesta se bucura de atenția

unui grup mare de femei, care veneau pe rând să-l îngrijească, uneori cu săptămânile sau chiar cu lunile. La fel ca Meta, aceste femei făceau parte din elita epocii lor: profesoare, proprietare bogate sau antreprenoare. Femei educate, care vorbeau mai multe limbi și-și afirmau răspicat independența.

Și erau feministe; unele dintre primele feministe.

Și ele găsiseră mesaje de emancipare în lucrările lui Nietzsche. El scria despre structurile sociale care-i oprimă pe indivizi; feministele susțineau că structurile sociale ale epocii înrobesc individul. El acuza Biserica de faptul că-i favorizează pe cei slabi și mediocri; feministele acuzau la rândul lor Biserica pentru că le forța pe femei să se căsătorească și să fie supuse bărbaților. Nietzsche îndrăznea să rescrie povestea istoriei omenirii nu ca o evadare din natură și o dominare a acesteia, ci ca povestea unei ignoranțe tot mai accentuate a omului față de propria natură. El susținea că individul trebuie să se elibereze pe sine și să acceseze niveluri tot mai înalte de libertate și conștiință. Aceste femei considerau că feminismul era următoarea etapă a acestei libertăți superioare.

Nietzsche le-a oferit speranță, astfel că ele au făcut cu rândul îngrijindu-l pe acest bărbat plin de beteșuguri, sperând că următoarea carte, următorul eseu, următoarea polemică vor sparge definitiv barajul.

Și totuși, în cea mai mare parte a vieții filosofului, munca sa a fost aproape unanim ignorată.

Apoi Nietzsche a anunțat moartea lui Dumnezeu, anunț care i-a schimbat statutul din profesor

universitar ratat în paria. Nimeni nu i-ar fi dat o slujbă; practic, era un om al străzii. Nimeni nu voia să aibă de-a face cu el: nicio universitate, niciun editor, nici măcar cei mai mulți dintre prietenii săi. A adunat singur fonduri pentru a-și publica lucrările, împrumutând sume de bani de la mama și sora sa pentru supraviețuire. Se baza pe prieteni care să-i organizeze viața. Dar, chiar și așa, din cărțile sale abia dacă se vindeau câteva exemplare.

Și totuși, în ciuda acestor realități, femeile i-au stat alături. L-au spălat, l-au hrănit, l-au ajutat să se deplaseze. Credeau că exista ceva în acest om, ceva ce ar fi putut schimba istoria. Așa că au așteptat.

Scurtă istorie a lumii, în viziunea lui Nietzsche

Să spunem că aduci niște oameni pe o bucată de pământ cu resurse limitate și-i lași să pună bazele unei civilizații de la zero. Iată ce se va întâmpla:

Unii oameni sunt în mod natural mai înzestrați decât alții. Unii sunt mai deștepți. Unii sunt mai mari și mai puternici. Unii sunt mai charismatici. Unii sunt mai prietenoși și se înțeleg ușor cu ceilalți. Alții sunt mai muncitori și au idei mai bune.

Persoanele care dețin astfel de avantaje naturale vor acumula mai multe resurse decât ceilalți. Având mai multe resurse, vor deține disproporționat mai multă putere în cadrul noii societăți. Vor folosi puterea pentru a acumula și mai multe resurse și avantaje

și așa mai departe — toată povestea bine-cunoscută cu „banul la ban trage“. După suficient de multe generații, va fi creată o ierarhie socială cu un număr mic de elite în vârf și un număr mare de învinși la baza ierarhiei. Toate societățile omenești create după descoperirea agriculturii au demonstrat acest tipar de stratificare și toate societățile trebuie să se descurce cu tensiunile care apar între elitele avantajate și masele dezavantajate[5].

Nietzsche numea elitele „stăpânii“ societății, întrucât acestea dețin un control aproape absolut asupra bogățiilor, producției și puterii politice. În viziunea sa, masele muncitoare erau „sclavii“ societății, întrucât nu vedea aproape nicio diferență între un muncitor care muncește toată viața pe sume de nimic și sclavia propriu-zisă[6].

De aici, lucrurile devin cu adevărat interesante. Nietzsche susținea că stăpânii societății vor ajunge să considere privilegiile un drept. Că vor compune povești ale valorii care să le justifice statutul elitist. De ce nu ar merita? E *bine* că ei au fost în vârful ierarhiei. Meritau. Erau cei mai deștepți, puternici și talentați dintre oameni. Așa că erau și cei mai merituoși.

Nietzsche numea acest sistem de credințe, în care cei de la vârful ierarhiei sociale consideră că merită să se afle acolo, „moralitatea stăpânului“. Moralitatea stăpânului este credința morală că oamenii primesc ceea ce merită. Credința morală că „cei mari au dreptate“, că meriți orice ai câștigat prin muncă grea sau ingeniozitate. Nimeni nu-ți poate lua asta; și

nici nu ar trebui să o facă. Ești cel mai bun și meriți să fii recompensat pentru superioritatea pe care ai demonstrat-o.

Nietzsche mai susținea că „sclavii" societății vor genera, în oglindă, un cod moral propriu. În vreme ce stăpânii consideră că sunt drepți și virtuoși în baza *forței* lor, sclavii societății ajung să creadă că sunt drepți și virtuoși în baza *slăbiciunii* lor. Moralitatea sclavului spune că oamenii care au suferit cel mai mult, cei care sunt cei mai dezavantajați și exploatați, merită cel mai bun tratament *datorită* suferinței lor. Moralitatea sclavului spune că cei mai săraci și mai puțin norocoși merită cea mai multă simpatie și cel mai mult respect.

Așadar, așa cum moralitatea stăpânilor crede în virtutea forței și dominanței, moralitatea sclavilor crede în virtutea sacrificiului și supunerii. Așa cum moralitatea stăpânilor crede în necesitatea existenței ierarhiilor, moralitatea sclavilor crede în necesitatea egalității. Așa cum moralitatea stăpânilor este reprezentată în general de ideile politice de dreapta, moralitatea sclavilor poate fi de regulă găsită în credințele politice de stânga[7].

Fiecare dintre noi conține cele două tipuri de moralitate. Imaginează-ți că ești elev, studiezi intens și iei cele mai bune note. Succesul școlar îți va aduce niște beneficii. Te vei simți îndreptățit moral să beneficiezi de aceste avantaje; ai muncit mult și le-ai câștigat. Ești un elev „bun" și, pentru că ești un elev bun, ești și un om „bun". Asta e moralitatea stăpânului.

Imaginează-ți acum că ai o colegă. Colega asta are optsprezece frați, toți crescuți doar de mamă. Colega are mai multe locuri de muncă part-time și nu reușește niciodată să studieze, pentru că pur și simplu trebuie să pună ceva pe masă pentru frații și surorile sale. Ea pică examenul pe care tu l-ai trecut cu brio. E corect așa? Nu, nu este. Probabil că ai simți că ea merită o excepție datorită condiției sale — poate șansa de a susține din nou testul sau de a-l amâna pentru o dată ulterioară, când va avea timp de studiu. Merită șansa asta, deoarece este o persoană „bună", fapt demonstrat de sacrificiile și dezavantajele sale. Asta e moralitatea sclavului.

În termeni newtonieni, moralitatea stăpânului este dorința intrinsecă de a crea o separare morală între noi și lumea din jurul nostru. Este dorința de a crea hăuri morale atunci când suntem în vârf. Prin urmare, moralitatea sclavului se exprimă prin dorința intrinsecă de egalizare, de închidere a hăului moral și ușurare a suferinței. Ambele sunt componente fundamentale ale sistemului de operare al Creierului Simțitor. Ambele generează și susțin emoții puternice. Și ambele ne oferă speranță.

Despre culturile antice (greacă, romană, egipteană, indiană și așa mai departe), Nietzsche susținea că au fost culturi ale moralității stăpânilor. Erau structurate de așa natură încât să celebreze forța și excelența pe spezele a milioane de sclavi și supuși. Erau civilizații de războinici, care admirau curajul, gloria și vărsarea de sânge. Nietzsche mai spunea și că etica

iudeo-creștină a carității, milei și compasiunii a scos la lumină moralitatea sclavilor, ajungând să domine civilizația vestică până în zilele sale. El considera că cele două ierarhii ale valorii se aflau într-o permanentă tensiune și opoziție. Acestea reprezentau, credea el, sursa tuturor conflictelor politice și sociale din istorie.

Și, avertiza el, conflictul avea să se agraveze.

Fiecare religie este o încercare bazată pe credința de a explica realitatea în așa fel încât să le asigure oamenilor un flux constant de speranță. Religiile care-i mobilizează, coordonează și inspiră cel mai mult pe adepți, ca într-o competiție de tip darwinian, sunt cele care se impun și se răspândesc în toată lumea[8].

În lumea antică, religiile păgâne construite pe moralitatea stăpânilor au justificat existența împăraților și a regilor războinici care au măturat planeta, extinzându-se și consolidându-și teritoriul și populațiile. Apoi, acum aproximativ două mii de ani, s-au ridicat religiile bazate pe moralitatea sclavilor, care au ajuns treptat să le ia locul celorlalte. Aceste noi religii au fost (de obicei) monoteiste, depășind granițele națiunilor, raselor și grupurilor etnice. Își predicau mesajul oricui, deoarece mesajul lor era unul de egalitate: oamenii erau fie buni din naștere, dar pervertiți ulterior, fie păcătoși din naștere și trebuiau salvați. Oricum, rezultatul era același. *Toți*, indiferent de nație, rasă sau credință, trebuiau convertiți în numele Singurului Dumnezeu Adevărat[9].

Apoi, în secolul al XVII-lea, în Europa a început să apară o nouă religie, o religie ce avea să dezlănțuie

forțe mai puternice decât orice văzuse omenirea până atunci.

Orice religie se împotmolește în chestiunea dovezilor. Le poți spune oamenilor tot felul de povești despre Dumnezeu, spirite, îngeri și așa mai departe, dar când un sat întreg piere în flăcări sau când copilul tău își pierde un braț într-un accident de pescuit, atunci... ups. Unde era Dumnezeu?

Autoritățile au depus eforturi considerabile de-a lungul istoriei pentru a ascunde lipsa dovezilor care le susțineau religiile și/sau pentru a-i pedepsi pe cei care îndrăzneau să pună sub semnul întrebării validitatea valorilor bazate pe credințele lor. Acesta este motivul pentru care, la fel ca majoritatea ateilor, Nietzsche ura religiile spirituale.

Filosofii naturaliști, cum erau numiți oamenii de știință în epoca lui Isaac Newton, au decis că cele mai valide credințe religioase sunt cele susținute de un număr cât mai mare de dovezi. Dovada a devenit valoarea-Dumnezeu, în așa măsură încât orice credință care nu era susținută de dovezi trebuia modificată astfel încât să poată explica noua realitate observată. Așa a apărut o nouă religie: știința.

Se poate spune că știința este cea mai eficientă religie, întrucât este prima capabilă să evolueze și să se îmbunătățească prin propriile mijloace. Se adresează oricui și tuturor. Nu e ancorată într-o singură carte sau un singur crez. Nu e limitată la vreun teritoriu sau popor străvechi. Nu este legată de vreun spirit supranatural a cărui existență nu poate fi nici confirmată,

nici infirmată. Este alcătuită dintr-un corp de credințe bazate pe dovezi, care se află în continuă mișcare și modificare, liber să se transforme, să crească și să schimbe direcția în funcție de fapte.

Revoluția științifică a modificat lumea mai mult decât orice altceva înaintea ei[10]. A modificat planeta, a salvat miliarde de oameni de la boli și sărăcie și a îmbunătățit toate aspectele vieții[11]. Nu ar fi exagerat să spunem că știința este *singurul* lucru bun demonstrabil pe care omenirea l-a făcut vreodată pentru sine (mulțumim, Francis Bacon, mulțumim, Isaac Newton; titanilor ce sunteți). Științei îi datorăm toate marile invenții și evoluții din istoria omenirii, de la medicină la agricultură, educație și comerț.

Dincolo de asta, știința a reușit ceva și mai spectaculos: a introdus în circulație conceptul de creștere. În mare parte din istoria omenirii, „creșterea" nu a fost o idee importantă. Schimbările au fost atât de lente, că majoritatea oamenilor au murit în aproximativ aceleași condiții economice în care s-au născut. Omul de rând de acum două mii de ani cunoștea în decursul vieții sale cam tot atâta creștere a economiei câtă cunoaștem noi astăzi în șase luni[12]. Oamenii trăiau toată viața fără ca *nimic să se schimbe* — nicio îmbunătățire, nicio invenție nouă, nicio nouă tehnologie. Oamenii trăiau și mureau pe aceleași pământuri, printre aceiași oameni, folosind aceleași unelte și nimic nu evolua niciodată. Mai mult, nenorociri precum epidemiile, foametea, războiul sau conducătorii cruzi care stăpâneau armate numeroase nu

făceau decât să agraveze lucrurile. Era o existență lentă, epuizantă și nefericită.

Fără vreo speranță de schimbare sau pentru un trai mai bun în viața *asta*, oamenii găseau speranță în promisiunile spirituale legate de perspective mai bune în viața *următoare*. Religiile spirituale au înflorit, ajungând să domine viața de zi cu zi. Totul se învârtea în jurul Bisericii (a sinagogii, templului, moscheii și altele). Fiind arbitrii speranței, preoții și sfinții erau și arbitrii vieții sociale. Doar ei îți puteau spune ce vrea Dumnezeu, iar Dumnezeu era singurul care putea să promită mântuirea sau un viitor mai bun. Prin urmare, prelații dictau valorile societății.

Apoi a apărut știința și lucrurile au luat-o razna. Microscoape, tiparnițe, motoare cu combustie internă, treierătoare de bumbac, termometre și, în sfârșit, puțină medicină care chiar a funcționat. Viața a devenit dintr-odată mai bună. Mai important, oamenii *vedeau* că viața devine mai bună. Foloseau unelte mai bune, aveau acces la mai multă hrană, erau mai sănătoși și câștigau mai mulți bani. De-acum puteau privi în urmă cu zece ani, exclamând: „Uau! Îți vine să crezi că am trăit așa?“

Această abilitate de a privi în urmă și a observa progresul, a observa creșterea a modificat viziunea oamenilor asupra viitorului. A modificat viziunea asupra noastră. Pentru totdeauna.

De-acum nu mai trebuia să aștepți până la finalul vieții ca să evoluezi semnificativ.

Am început să evoluăm *aici și acum*. Ceea ce a implicat o mulțime de lucruri minunate. În primul rând,

libertatea: cum *alegi* să evoluezi azi? Dar și responsabilitate: capacitatea de a ne controla destinul a venit la pachet cu responsabilitatea propriului destin. Și, desigur, egalitate: dacă nu există un Dumnezeu patriarhal care să hotărască cine ce merită, atunci asta înseamnă fie că nimeni nu merită nimic, fie că toată lumea merită totul.

Tot atâtea concepte nemaiauzite până atunci. Beneficiind de perspectivele acestor creșteri și schimbări în viața *asta*, oamenii nu s-au mai bazat pe credințe spirituale legate de viața *viitoare* pentru a simți speranță. Au început să inventeze lucruri și să se bazeze pe religiile ideologice ale vremurilor lor.

Asta a schimbat totul. Doctrinele bisericești s-au relaxat. Oamenii au început să petreacă duminicile acasă. Monarhii au cedat o parte din putere supușilor lor. Filosofii au început să chestioneze deschis natura divinității — fără a mai fi arși de vii pentru asta. A fost o epocă de aur pentru gândirea și evoluția umană. Și, incredibil, progresul început atunci s-a accelerat și continuă să se accelereze și azi.

Revoluția științifică a erodat dominația religiilor spirituale, deschizând calea dominației religiilor ideologice. Un subiect care-l preocupa foarte mult pe Nietzsche. Deoarece oricât progres, oricâtă bunăstare și oricâte beneficii tangibile ar produce religiile ideologice, acestora le lipsește ceva ce religiile spirituale dețin din belșug: infailibilitate.

Odată ce ai început să crezi într-o zeitate supranaturală, aceasta devine imună la problemele lumești.

Poate să ardă satul. Maică-ta poate să câștige un milion de dolari și apoi să-i piardă pe toți. Pot exista nenumărate războaie și boli. Nimic din aceste experiențe nu va contrazice în mod direct credința în zeul tău, pentru că entitățile supranaturale sunt imune la dovezi. Ateii văd în asta o problemă, dar poate fi la fel de bine o calitate. Robustețea religiilor spirituale înseamnă că stabilitatea ta psihologică va rămâne intactă și în situațiile celor mai neprevăzute dezastre. Speranța rămâne intactă pentru că Dumnezeu rămâne intact[13].

Chestie care nu se aplică ideologiilor. Dacă investești zece ani din viață făcând lobby pentru anumite reforme guvernamentale, iar acele reforme duc la moartea a zeci de mii de oameni, responsabilitatea îți aparține în totalitate. Speranța pe care te-ai bazat în cei zece ani va fi spulberată. Identitatea, distrusă. Hello darkness, my old friend.*

Pentru că sunt întotdeauna provocate, modificate, confirmate sau infirmate, ideologiile oferă o stabilitate psihologică insuficientă pe care să ne construim speranța. Iar când fundația ideologică a sistemelor noastre de credințe și ierarhii de valori este scuturată, suntem aruncați direct în gura Adevărului Inconfortabil.

Nietzsche a înțeles asta înaintea oricui. A avertizat cu privire la disconfortul existențial ce avea să vină

---

* Vers celebru al piesei *The Sound of Silence*, compusă de artiștii Simon&Garfunkel. Traducerea literală a versului este: „Bine te-am regăsit, întuneric, vechiul meu prieten".

odată cu progresul tehnologic. De fapt, acesta era chiar miezul afirmației „Dumnezeu e mort".

„Dumnezeu e mort" nu era doar o malițiozitate atee supărătoare, așa cum e interpretată astăzi. Nu. Era o lamentare, un avertisment, un strigăt de ajutor. Cine suntem *noi* să stabilim sensul și importanța propriei existențe? Cine suntem *noi* să decidem ce e bine și ce e rău pe lumea asta? Cum putem duce povara asta?

Nietzsche, înțelegând că existența este în mod inevitabil haotică și imposibil de cunoscut, credea că nu suntem echipați din punct de vedere psihologic astfel încât să reușim să explicăm sensul existenței noastre în univers. Pentru el, potopul de religii ideologice revărsat odată cu epoca Iluminismului (democrația, naționalismul, comunismul, socialismul, colonialismul etc.) erau doar niște tentative de a amâna inevitabila criză existențială a omenirii. Și le ura pe *toate*. Democrația i se părea naivă, naționalismul stupid, comunismul îngrozitor, iar colonialismul o jignire[14].

Deoarece, ca într-o formă inversă de budism, Nietzsche credea că orice atașament lumesc — față de gen, rasă, etnie, naționalitate sau istorie — este doar un miraj, un construct religios inventat pentru a ne suspenda pe un fir de ață deasupra abisului Adevărului Inconfortabil. El credea că, în cele din urmă, toate aceste constructe vor intra în conflict unele cu celelalte, generând mai multă violență decât ar fi reușit să elimine[15].

Nietzsche a prevăzut viitoarele conflicte născute între ideologiile bazate pe moralitatea stăpânilor și

moralitatea sclavilor[16]. Credea că aceste conflicte vor produce mai multă distrugere decât orice altceva în istoria omenirii. Prezicea că distrugerile nu vor fi limitate la națiuni sau grupuri etnice, ci vor depăși granițele, țările și oamenii. Pentru că aceste războaie nu vor fi *pentru* Dumnezeu. Vor fi războaie *între* zei.

Iar zeii suntem noi.

Cutia Pandorei

În mitologia greacă, la începutul lumii existau doar bărbați[17]. Toți beau pe rupte și tăiau frunze la câini. O mare și nesfârșită petrecere de băieți. Grecii antici numeau asta „paradis". Dacă mă întrebi pe mine, mi se pare mai degrabă o variantă specială de iad.

Zeii, văzând că lucrurile devin extrem de plicticoase, s-au gândit să condimenteze un pic situația. Și-au propus să-i creeze bărbatului un companion, cineva care să-i atragă atenția, cineva care să aducă în traiul acela tihnit de băut bere și jucat jocuri un pic de complicație și incertitudine.

Așa că s-au decis să creeze prima femeie.

La acest proiect au contribuit toți zeii principali. Afrodita a cedat ceva din frumusețea ei. Athena a contribuit cu înțelepciune. Hera a oferit capacitatea sa de a întemeia o familie. Hermes a plusat cu elocvența sa. Unul după altul, zeii au instalat daruri, talente și intrigi în femeie, așa cum instalezi aplicații într-un iPhone nou.

Rezultatul a fost Pandora.

Zeii au trimis-o pe Pandora pe pământ pentru a introduce în lume competiția, sexul, copiii și certurile legate de capacul de la toaletă. Dar zeii au mai făcut ceva: i-au dat și o cutie. O cutie frumoasă, gofrată în aur și acoperită cu desene pe cât de complexe, pe atât de delicate. Zeii i-au spus Pandorei să dea cutia bărbaților, explicându-i că aceasta nu trebuia deschisă niciodată.

Să vă stric surpriza poveștii: bărbații sunt varză. Cineva a deschis cutia Pandorei — surpriză, surpriză, toți bărbații au dat vina pe femeie — și din ea au ieșit toate relele lumii: moarte, boală, ură, invidie și Twitter. Gata cu bairamul bucolic. De-acum, bărbații se puteau omorî între ei. Dar mai important, de-acum aveau ceva *pentru* care să ucidă: femeile și resursele care le atrag pe acestea. Așa a început stupidul concurs de măsurat penisurile cunoscut și drept istoria omenirii.

Au izbucnit războaie. Au răsărit regate și rivalități. A apărut sclavia. Împărații au început să-și cucerească unii altora imperiile, cu prețul a sute de mii de vieți. Femeile erau tratate ca proprietăți, comercializate și schimbate între bărbați ca niște capre de lux sau ceva de genul ăsta[18].

Pe scurt, oamenii au început să devină oameni.

Totul părea varză. Dar pe fundul cutiei a rămas ceva sclipitor și frumos.

A rămas speranța.

Mitul cutiei Pandorei are multe interpretări, cea mai comună fiind aceea conform căreia zeii ne-au

pedepsit cu toate relele lumii, dar ne-au și echipat cu antidotul tuturor acestor rele: speranța. Gândește-te la asta ca la eterna luptă de tip yin și yang a omenirii: totul e mereu varză, dar cu cât mai distruse sunt lucrurile, cu atât trebuie să mobilizăm mai multă speranță pentru a face față și a depăși neajunsurile lumii. De asta ne simțim inspirați de eroi precum Witold Pilecki: abilitatea lor de a aduna suficient de multă speranță pentru a rezista în fața răului ne reamintește că și noi suntem capabili să rezistăm în fața răului.

Bolile se răspândesc, dar la fel și remediile, deoarece soarta e contagioasă. Speranța e cea care salvează lumea.

Însă mitul cutiei Pandorei mai are o interpretare, mai puțin populară: dacă speranța, de fapt, nu e antidotul răului? Dacă e doar un alt nume al acestuia? Dacă speranța a fost pur și simplu uitată în cutie?[19]

Pentru că speranța nu a inspirat doar faptele eroice ale lui Pilecki. Tot speranța a inspirat revoluțiile comuniste și genocidul nazist. Hitler *spera* să-i extermine pe evrei pentru a deschide drumul unei rase umane superioare din punct de vedere genetic. Sovieticii *au sperat* să incite la o revoluție globală care să unească lumea în adevărata egalitate comunistă. Și, să recunoaștem, cea mai mare parte a atrocităților comise de societățile vestice și capitaliste în ultima sută de ani au fost săvârșite în numele speranței: speranța la mai multă libertate și bunăstare globală.

La fel ca scalpelul chirurgului, speranța poate salva o viață, dar o poate și curma. Ne poate ridica sau ne

poate distruge. Așa cum există forme sănătoase sau dăunătoare de încredere ori de iubire, există și forme sănătoase sau dăunătoare de speranță. Diferența dintre cele două nu este întotdeauna clară.

Până aici, am susținut că speranța este esențială pentru psihicul nostru și că noi avem nevoie de a) ceva la care să sperăm; b) să credem suficient de mult în controlul nostru asupra destinului încât să ne îndeplinim speranțele; c) să găsim o comunitate împreună cu care să facem asta. Când una sau mai multe dintre acestea ne lipsesc perioade îndelungate, pierdem speranța și alunecăm în Adevărul Inconfortabil.

Experiențele generează emoții. Emoțiile generează valori. Valorile generează scenarii ale sensului. Iar oamenii care împărtășesc scenarii ale sensului similare se adună laolaltă și pornesc religii. Cu cât mai eficientă (sau afectivă) este o religie, cu atât mai productivi și mai disciplinați sunt adepții săi. Cu cât mai productivi și mai disciplinați adepții, cu atât mai multe șanse are religia de-a se extinde, de-a le da și altora un sentiment de autocontrol și de speranță. Aceste religii cresc, se extind și ajung să definească grupurile noi versus ei, să creeze ritualuri și tabuuri și să declanșeze conflicte între grupuri cu valori opuse. *Aceste conflicte trebuie să existe, deoarece mențin sensul și rostul oamenilor.*

Așadar, conflictul menține speranța.

Noi am înțeles pe dos: nu starea deplorabilă a lucrurilor are nevoie de speranță; speranța are nevoie de o stare deplorabilă.

Sursele de speranță care dau un sens vieții noastre sunt aceleași surse de dezbinare și ură între oameni. Speranța care aduce cea mai multă bucurie în viețile noastre este aceeași care aduce și cele mai mari pericole. Speranța care-i apropie cel mai mult pe oameni este adesea aceeași care-i desparte.

Așadar, speranța este distructivă. Speranța e ceva ce ține de respingerea a *ceea ce este*.

Pentru că speranța presupune ca un anumit lucru să fie defect. Speranța are nevoie ca noi să renunțăm la o parte din noi și/sau din lume. Ne cere să fim anti-*ceva*.

Imaginea de ansamblu a speciei umane este incredibil de dezolantă. Alcătuirea noastră psihologică e de așa natură, că singurele opțiuni în viață sunt fie conflictul perpetuu, fie nihilismul — tribalism sau izolare, război religios sau Adevărul Inconfortabil.

Nietzsche era de părere că niciuna dintre ideologiile produse de revoluția științifică nu va rezista pe termen lung. Credea că acestea se vor anihila, treptat, una pe cealaltă și/sau se vor prăbuși din cauze interne. Abia apoi, după câteva secole, are să apară adevărata criză existențială. Moralitatea stăpânilor va fi decăzut. Cea a sclavilor va fi făcut implozie. Nu ne vom fi ridicat la înălțimea așteptărilor noastre. Pentru că atât de profundă e fragilitatea omenească, încât tot ce producem este inevitabil perisabil și șubred.

Nietzsche credea, în schimb, că trebuie să privim dincolo de speranță. Dincolo de valori. Trebuie să evoluăm în ceva „dincolo de bine și de rău". Pentru el, moralitatea viitorului trebuia să înceapă cu ceea ce

el numea *amor fati*, „iubire față de propriul destin“: „Formula cu care definesc măreția la om“, scria el, „este *amor fati*: atunci când omul nu dorește ca un lucru să fie diferit, nici înaintea sa, nici înapoia sa, nici în eternitate. Nu doar că suportă ceea ce trebuie să suporte și nu fuge de destin — orice formă de idealism este o lipsă de onestitate în fața necesității —, ci îl iubește“[20].

Amor fati, pentru Nietzsche, însemna acceptarea necondiționată a întregii vieți și experiențe: suișurile și coborâșurile, sensul și lipsa de sens. Însemna a-ți iubi durerea, a-ți accepta suferința. Însemna a închide separarea dintre dorințe și realitate nu prin eforturi depuse în direcția împlinirii dorințelor, ci prin a dori realitatea.

Pe scurt, însemna: speranță pentru nimic. Speranță pentru ceea ce este *deja* — deoarece speranța este în cele din urmă deșartă. Orice concept al minții este fundamental defect și limitat, putând deveni periculos atunci când este idealizat necondiționat. Nu spera la fericire. Nu spera la mai puțină suferință. Nu spera să fii un om mai bun. Nu spera să scapi de defectele tale.

Speră la *ceea ce este*. Speră la infinitatea de oportunități și limitări prezente în fiecare clipă. Speră la suferința care vine odată cu libertatea. La durerea care vine odată cu fericirea. La înțelepciunea care vine din ignoranță. La puterea care vine din renunțare.

Iar apoi acționează *în ciuda* sa.

Asta e provocarea și chemarea noastră: să acționăm fără speranță. Să nu sperăm la mai bine. Să *fim* mai

bine. În momentul acesta și în următorul. Și în următorul. Și tot așa.

Totul e distrus. Iar speranța este deopotrivă cauza și efectul acestei stări.

E greu de acceptat, pentru că a ne îndepărta de nectarul dulce al speranței e ca și cum ai încerca să-i smulgi sticla din mână unui bețiv. Fără speranță, ne temem să nu cădem înapoi în vid și să fim înghițiți de abis. Adevărul Inconfortabil ne înspăimântă, așa că țesem povești, valori, narațiuni, mituri și legende despre noi înșine și despre lume pentru a ține la distanță *acest adevăr*.

Dar singurul lucru care ne poate elibera *este* acest adevăr: tu, eu și toți cunoscuții noștri vom muri, iar la scară cosmică, aproape nimic din ce vom fi făcut în timpul vieții nu va conta. Chiar dacă unii dintre noi se gândesc că acest adevăr îi va elibera de toate responsabilitățile și vor putea să tragă câtă cocaină vor pe nas și apoi să danseze cu mașina în trafic, în realitate, acest adevăr îi sperie, deoarece le deschide drumul *spre responsabilitate.* Înseamnă că nu există niciun motiv pentru care să *nu ne iubim* pe noi înșine și unii pe ceilalți. Că nu există niciun motiv să *nu* ne tratăm, pe noi și întreaga planetă, cu respect. Că nu există niciun motiv să *nu* trăim orice moment ca și cum acesta va reveni la nesfârșit[21].

A doua parte a cărții este o încercare de a înțelege cum ar arăta o viață trăită fără speranță. Pentru început, vreau să spun că nu arată pe cât de rău

ne-am fi așteptat. De fapt, cred că e mai bună decât alternativa sa.

A doua parte a cărții este totodată și o privire onestă asupra lumii moderne și asupra tuturor lucrurilor varză din ea. O evaluare menită nu să repare ceea ce este defect, ci să ne ajute să o iubim.

Pentru că trebuie să rupem cercul conflictului religios. Trebuie să ieșim din coconul ideologic. Trebuie să-i permitem Creierului Simțitor să simtă fără a-l lăsa să se piardă în scenariile sensului și valorii după care tânjește cu atâta disperare. Trebuie să ne extindem dincolo de conceptele de bine și rău. Trebuie să învățăm să iubim ceea ce *este*.

Amor fati

Era ultima zi în Sils Maria, Elveția, pentru Meta, iar ea își propusese să o petreacă stând cât mai mult afară.

Traseul preferat de plimbare al lui Friedrich era pe malul stâng al lacului Silvaplana, la jumătate de kilometru de oraș. În această perioadă a anului, lacul era o suprafață scânteietoare și cristalină, înconjurată de munții ale căror piscuri albe pulverizau cerul. Tocmai în timpul acestor plimbări se înfiripase, cu patru ani mai înainte, prietenia dintre cei doi. Meta voia să-și petreacă astfel ultima zi alături de el. Așa voia să-l țină minte.

Au pornit imediat după micul dejun. Soarele strălucea, iar aerul era catifelat. Ea mergea în față, Friedrich

șchiopăta în urma ei, sprijinit în baston. Au trecut pe lângă hambare, pe lângă un câmp pe care păștеau vite și pe lângă o mică fermă de sfeclă-de-zahăr. Friedrich glumea, zicând că, după plecarea ei, vacile vor rămâne partenerele sale cele mai intelectuale din zonă. Râdeau, cântau și culegeau nuci de pe marginea drumului.

La amiază, s-au oprit să mănânce la umbra unei zade. Atunci a început Meta să-și facă griji. În entuziasmul lor, ajunseseră cam departe. Mult mai departe decât anticipase ea. Și acum vedea că Friedrich se lupta, atât fizic, cât și mental, să nu cedeze.

Drumul înapoi a fost extrem de chinuitor pentru el. Efectiv se târa. Iar plecarea ei din dimineața următoare plana deasupra lor ca o lună de rău augur, acoperindu-le cuvintele ca un giulgiu.

El devenea tot mai bosumflat și iritat. Se oprea tot mai des. Începuse să bolborosească pentru sine.

Nu așa, s-a gândit Meta. Nu voia să-l lase așa, dar nu avea încotro.

Abia pe seară au ajuns în sat. Soarele apunea, iar aerul era acum greu de respirat. Friedrich venea la douăzeci de metri în urma ei, dar Meta știa că singura cale de a-l aduce acasă era să *nu* se oprească pentru a-l aștepta.

Au trecut din nou pe lângă ferma de sfeclă, pe lângă aceleași hambare și pe lângă vite, noile lui prietene.

„Ce anume?“, a strigat Friedrich. „Unde s-a dus Dumnezeu, mă întrebați?“

Meta s-a răsucit, știind prea bine ce avea să vadă în urma ei: Friedrich, cu bastonul în aer, țipa ca un maniac la un mic grup de vaci care pășteau în fața lui.

„Vă spun imediat", a continuat el, respirând tot mai greu. A ridicat bastonul, arătând spre munții dimprejur. „*L-am omorât* — voi și eu! Suntem asasinii Săi. Cum am făcut asta?"

Vacile continuau să rumege placide. Una a alungat cu coada o muscă.

„Cum am fost în stare să bem apa mărilor? Cine a pus în mâna *noastră* buretele cu care am șters orizontul? Ce am făcut când am eliberat pământul de soarele său? Nu noi suntem cei care eșuează în toate direcțiile? Nu noi rătăcim ca printr-un pustiu infinit?"[22]

„Friedrich, ești caraghios", a spus Meta, încercând să-l tragă de haină. Dar el și-a smuls brațul din mâinile ei; ochii îi luceau a nebunie[23].

„Unde este Dumnezeu? *Dumnezeu e mort*. Și mort va rămâne. Noi L-am ucis", a declarat el.

„Te rog, încetează cu prostiile astea, Friedrich. Haide, să mergem acasă."

„Cu ce să ne consolăm noi, ucigașii ucigașilor? Ce era mai sfânt și mai măreț pe lume a murit sub cuțitele noastre: cine ne va șterge de sângele acesta?"

Meta a scuturat din cap. Era inutil. Asta era. Așa avea să se sfârșească. A început să se îndepărteze.

„Cu ce apă să ne spălăm? Ce festivaluri ale ispășirii, ce jocuri sacre să inventăm? Oare nu suntem copleșiți de măreția faptei noastre? Oare nu trebuie să devenim

zei pentru a părea câtuși de puțin demni de fapta noastră?“

Liniște. Doar un muget, undeva departe.

„Omul e o funie, un fir care leagă bestia de supraom — o funie suspendată deasupra abisului. Omul e măreț pentru că e o punte, nu un scop: doar potențialul [pentru ceva mai mare] e de iubit la el.“[24]

Cuvintele lui o cutremurau. Și-a întors capul și i-a întâlnit privirea. Ideea că omul este o potențialitate îl atrăsese la el cu mulți ani în urmă. Acesta fusese gândul cu care o sedusese intelectual, pentru că ea vedea în feminism și în emanciparea femeilor (religia ei ideologică) acel „ceva mai mare“. Dar acum înțelegea că, pentru el, feminismul era doar un alt construct, un alt concept, un alt eșec uman, un alt zeu mort.

Meta a făcut mai apoi lucruri nemaipomenite în viață. A organizat marșuri pentru introducerea votului femeilor în Germania și Austria — cu succes. A inspirat mii de femei din toată lumea să militeze pentru propriile proiecte-Dumnezeu, pentru propria salvare și eliberare. A schimbat, tăcut și anonim, lumea. A ajutat la eliberarea mai multor oameni decât au făcut-o Nietzsche și ceilalți „mari“ bărbați, dar a făcut-o din umbră, în culisele istoriei. Într-adevăr, istoria a reținut-o în primul rând ca prietenă a lui Friedrich Nietzsche — nu ca pe un star al mișcării de emancipare a femeilor, ci ca personaj secundar într-o piesă despre un bărbat care a prezis cu acuratețe secolul de distrugeri ideologice ce avea să urmeze. Ea

a ținut lumea laolaltă ca un fir invizibil, deși nu a fost mai deloc remarcată și repede dată uitării.

Dar nu s-a descurajat. Știa că va fi uitată. Dar mai știa și că trebuie să încerce să traverseze abisul, așa cum trebuie să o facem cu toții; să trăiască pentru ceilalți, fără să știe cum să trăiască pentru ea.

„Meta“, i-a spus Nietzsche.

„Da?“

„Îi iubesc pe cei care nu știu cum să trăiască“, a spus el. „Pentru că ei reușesc să traverseze abisul.“

Partea II

Totul e varză

Capitolul 6
Formula umanității

În funcție de poziționare, filosoful Immanuel Kant poate fi considerat fie cel mai plicticos om din istorie, fie visul deșănțat al oricărui hacker. Patruzeci de ani s-a trezit în fiecare dimineață la ora cinci și a scris fix trei ore neîntrerupt. Apoi ținea cursuri timp de patru ore, la singura universitate la care a lucrat vreodată, după care lua masa, mereu la același restaurant. După-amiaza făcea o plimbare prelungită prin același parc, pe același traseu, plecând și revenind acasă la exact aceleași ore. A făcut asta timp de patruzeci de ani. În. Fiecare. Zi[1].

Kant a fost eficiența în persoană. Obiceiurile sale erau atât de fixe, că vecinii glumeau zicând că-și pot potrivi ceasul în funcție de ora la care pleacă Kant de acasă. Ieșea la plimbare fix la ora trei și jumătate după-amiaza, lua cina cu aceiași prieteni în aproape toate serile, iar după o altă plimbare, se băga în pat fix la ora zece seara.

Deși sună îngrozitor de plicticos, Kant a fost unul dintre cei mai importanți și influenți gânditori din istorie. Închis în apartamentul său cu o singură cameră din Königsberg, Prusia, a călăuzit lumea mai mult decât orice rege, președinte sau general, înainte ori după el.

Dacă trăiești într-o societate democratică ce protejează libertățile individuale, parțial lui Kant trebuie să-i mulțumești pentru asta. El a fost unul dintre primii care a afirmat că *toți* oamenii sunt născuți cu o demnitate inerentă ce trebuie recunoscută și respectată[2]. A fost primul care a avut viziunea unui guvern global care să garanteze pacea în lume (idee ce a inspirat în cele din urmă formarea Națiunilor Unite)[3]. Felul în care a descris percepția spațiului și timpului l-a inspirat mai târziu pe Einstein în descoperirea teoriei relativității[4]. A fost unul dintre primii care a sugerat ideea drepturilor animalelor[5]. A reinventat filosofia esteticii și frumuseții[6]. A rezolvat în câteva sute de pagini dezbaterea filosofică veche de două secole dintre raționalism și empirism[7]. Și, dacă toate acestea nu erau suficiente, a reinventat de la zero filosofia morală, răsturnând ideile care constituiau baza civilizației vestice încă din vremea lui Aristotel[8].

Kant a fost o veritabilă centrală intelectuală. În cazul în care Creierul Gânditor ar avea bicepși, al lui Kant poate fi considerat Mr. Olympia al universului intelectual.

Viziunea sa a fost aidoma stilului său de viață, rigidă și fără compromisuri. Kant credea cu tărie că există categoria lucrurilor corecte și cea a lucrurilor greșite, un sistem de valori ce transcende și operează în afara emoțiilor umane sau a judecăților Creierului Simțitor[9]. Mai mult, a și trăit ceea ce a predicat. Regii au încercat să-l cenzureze; preoții l-au condamnat, iar profesorii l-au invidiat. Dar nimic nu l-a putut opri.

Lui Kant nu-i păsa. Și o spun în cel mai autentic și profund sens al cuvântului[10]. Este singurul gânditor din câți am citit care a evitat speranța și valorile umane defectuoase pe care se bazează acestea, care a confruntat Adevărul Inconfortabil și a refuzat să accepte implicațiile oribile ale acestuia, care a privit în abis fără nimic altceva în afară de logică și rațiunea pură, care a stat în fața zeilor și i-a provocat, înarmat doar cu sclipirea minții sale...

... și, cumva, putem spune că a câștigat[11].

Dar pentru a înțelege munca titanică a lui Kant, mai întâi să facem un ocol și să învățăm câte ceva despre dezvoltare psihologică, maturitate și vârsta adultă[12].

Cum să crești mare

Când aveam vreo patru ani, am pus degetul pe o plită încinsă, în ciuda avertismentelor mamei mele. În ziua aceea, am învățat o lecție importantă: lucrurile încinse sunt foarte nasoale. Te ard. După ce le-ai atins o dată, nu mai vrei să pui mâna a doua oară.

Tot cam pe-atunci am făcut o altă descoperire importantă: aveam niște înghețată în congelator, pe un raft la care aveam acces dacă mă ridicam pe vârfuri. Într-o zi, când mama era în cealaltă cameră (biata mama), am luat caserola cu înghețată, m-am așezat pe podea și am început să mă îndop cu mâinile goale.

Au mai trecut vreo zece ani până să ajung la o experiență atât de orgasmică. Dacă mintea mea de

copil de patru ani a cunoscut vreo formă de paradis, tocmai o descoperisem: micul meu Rai într-o găletușă de dumnezeire înghețată. Când înghețata a început să se topească, am simțit cum mi se scurgea pe față și am lăsat-o să ajungă pe tricou. Totul se petrecea cu încetinitorul, evident. Practic, mă scăldam în siropul acela, minunat de bun. *Oh, da, glorios lapte dulce, spune-mi secretele tale, acum, când știu ce e măreția.*

Apoi a venit mama — și s-a dezlănțuit iadul, inclusiv, dar nu exclusiv, o baie de care era evident că aveam nevoie.

Am învățat mai multe lecții în ziua aceea. În primul rând, dacă furi înghețată și o împrăștii peste tot pe podea și pe tine, mama ta va fi extrem de nervoasă. În al doilea rând, mamele furioase sunt aiurea; te bombăne și te pedepsesc. În ziua aceea, la fel ca în ziua cu plita încinsă, am învățat ce să *nu* fac.

Dar tot atunci am învățat și o a treia lecție, o metalecție, una dintre lecțiile acelea atât de evidente că nici nu le observăm când au loc, una mult mai importantă decât celelalte: să mănânci înghețată e mult mai bine decât să te frigi.

O lecție prețioasă, deoarece reprezenta o judecată de valoare. *Înghețata e mai bună decât plitele încinse. Prefer o bucățică de zahăr pe limbă decât niște foc pe mână.* O descoperire a preferințelor, așadar a priorităților. Creierul meu Simțitor a decis că un lucru din lumea asta e preferabil altui lucru; debutul construirii primei mele ierarhii de valori.

Un amic de-al meu spunea cândva că paternitatea poate fi descrisă „pe scurt, ca procesul de urmărire a unui copil mai multe zeci de ani ca să te asiguri că nu se omoară din greșeală — și ai fi uimit să descoperi în câte feluri se poate omorî un copil din greșeală".

Copilașii caută mereu noi metode de-a se sinucide, pentru că forța motrice a psihologiei lor este curiozitatea. La începutul vieții, suntem înclinați să explorăm lumea din jurul nostru, deoarece Creierul Simțitor colectează informații despre ce ne face plăcere și ce ne face rău, ce e plăcut și ce nu, ce merită urmărit și ce trebuie evitat. Ne construim ierarhia de valori, decidem care sunt principalele noastre valori, așa încât să putem începe să sperăm la ele[13].

Faza exploratorie se încheie, într-un final. Și nu pentru că nu am epuizat tot ce era de explorat. De fapt, se întâmplă tocmai contrariul: faza exploratorie se încheie pentru că, pe măsură ce avansăm în vârstă, înțelegem că există *prea multe* lucruri de explorat. Nu putem atinge și gusta totul. Nu putem cunoaște toți oamenii. Nu putem vedea toate lucrurile. Există mult prea multă experiență potențială, iar magnitudinea zdrobitoare a existenței noastre ne copleșește și ne intimidează.

Așa se face că cele două creiere încep să se concentreze mai puțin pe cunoașterea tuturor lucrurilor și mai mult pe dezvoltarea unor reguli care să ne ajute să navigăm prin complexitatea fără sfârșit a lumii. Cele mai multe reguli vor fi adoptate de la părinți și profesori, dar pe multe le vom descoperi singuri.

Când te joci cu focul, de pildă, dezvolți o mică regulă mentală care spune că *toate* flăcările sunt periculoase, nu doar cele de sub plită. Iar după ce o vezi pe mama furioasă de mai multe ori, începi să-ți dai seama că luarea cu asalt a frigiderului și șterpelirea desertului este *întotdeauna* ceva rău, nu doar când e vorba despre înghețată[14].

Prin urmare, în mintea noastră încep să apară niște reguli generale: ai grijă ce faci în preajma lucrurilor periculoase, ca să nu te rănești; fii onest cu părinții tăi și ei te vor trata bine; împarte ce ai cu frații tăi și ei vor împărți cu tine.

Aceste valori noi sunt mai sofisticate, deoarece sunt abstracte. „Onestitatea" nu e ceva material, la fel cum nici „prudența" nu are o formă fizică. Copilul crede că înghețata e minunată, așa că va dori înghețată. Adolescentul crede și el că înghețata e minunată, dar știe că furtul e o acțiune care-i supără pe părinți, iar părinții îl vor pedepsi atunci când sunt supărați, astfel încât va decide să *nu* șterpelească înghețata din frigider. Adolescentul aplică deja în procesul de luare a deciziilor regula dacă/atunci, analizând cognitiv înșiruirea de cauze–efecte așa cum un copil mic nu poate.

Adolescentul învață deci că a căuta propriile plăceri și a evita durerea creează adesea probleme. Acțiunile au consecințe. Dorințele personale trebuie negociate în conformitate cu dorințele celor din jur. Dacă joci după regulile societății și autorității, vei avea parte de mai multe recompense decât pedepse.

Așa arată maturitatea în acțiune: dezvoltarea unor valori abstracte de nivel înalt care înlesnesc luarea de decizii în cât mai multe situații. Așa te ajustezi la lume, așa înveți să te descurci cu permutările aparent infinite ale experienței. Este un salt cognitiv major pentru copil, fundamental dezvoltării sănătoase și armonioase.

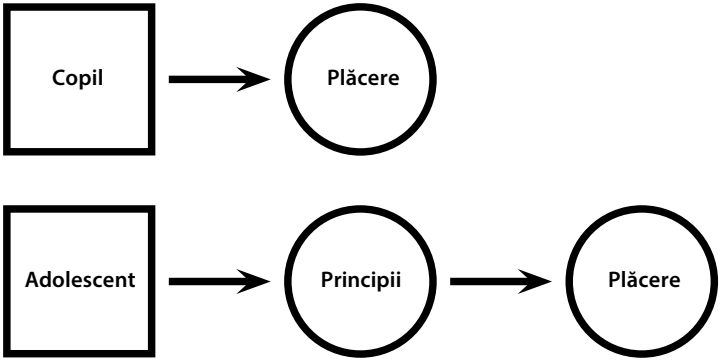

Figura 6.1: Copilul se gândește doar la plăcerea lui, dar adolescentul învață să folosească reguli și principii pentru a-și atinge scopurile.

Copiii mici sunt niște mici tirani[15]. Au mari probleme în a concepe orice nu ține de plăcerea sau durerea imediată. Nu-și pot imagina cum e viața pentru noi. Ei nu știu decât că vor beleaua aia de înghețată și o vor acum[16].

Din acest motiv, identitatea copilului mic este redusă și fragilă. E compusă doar din ceea ce oferă plăcere și căi de evitare a durerii. Lui Susie îi place ciocolata. Dar se teme de câini. Îi place să coloreze.

Adesea e răutăcioasă cu fratele ei. Cam asta e dimensiunea identității sale, întrucât Creierul Gânditor nu a generat încă suficient sens încât să compună scenarii coerente de care Susie să se poată folosi. Abia când e suficient de mare încât să întrebe *de ce* există plăcere și durere va putea construi niște povești semnificative care să pună bazele unei identități.

Cunoașterea plăcerii și a durerii e prezentă și la adolescent. Doar că acum acestea nu mai dictează procesul de luare a deciziilor[17]. Plăcerea și durerea nu mai reprezintă baza valorilor noastre. Copiii mai mari confruntă ce simt cu ce înțeleg din reguli, negocieri și ordinea socială din jurul lor atunci când au de luat decizii. Identitatea lor e de-acum mai amplă și mai solidă[18].

Adolescentul e prins în același dans de învățare a plăcerilor și durerilor, doar că el le descoperă încercând diferite reguli și roluri sociale. Dacă mă îmbrac cu asta, sunt șmecher? Dacă vorbesc așa, mă plac oamenii? Dacă mă prefac că-mi place muzica, voi fi popular[19]?

E deja o evoluție, chiar dacă abordarea adolescentului e încă una fragilă. Pentru adolescent, totul e un schimb. Viața e o serie nesfârșită de negocieri: fac ce-mi spune șeful ca să-mi dea bani. O sun pe mama ca să nu țipe la mine. Îmi fac temele ca să nu-mi ratez viitorul. Voi minți și mă voi preface că sunt simpatic ca să nu intru în conflicte.

Adolescentul nu face nimic de dragul de-a face. Totul e tranzacție calculată, de multe ori motivată de frica repercusiunilor. Orice este un *mijloc* de a ajunge la un rezultat dezirabil[20].

Problema cu valorile adolescenților e că acestea nu-ți permit să prețuiești ceva din afara ta. Ești tot un copil, chiar dacă unul mai isteț și mai sofisticat. Însă lucrurile se învârt în continuare în jurul maximizării plăcerii și minimizării durerii, doar că adolescentul e suficient de inteligent încât să gândească cu câteva mutări în față.

În cele din urmă, valorile adolescenților sunt autosabotante. Nu se poate trăi o viață întreagă pe baza lor, pentru că nu vei ajunge niciodată să-ți trăiești viața cu adevărat. Vei trăi doar consecințele unui compus al dorințelor oamenilor din jurul tău.

Pentru a deveni un individ sănătos emoțional, trebuie să rupi cercul acestor negocieri nesfârșite și să te oprești din a-i mai considera pe oameni drept mijloace în atingerea scopurilor, ajungând să înțelegi principii tot mai înalte și mai abstracte.

Cum să fii adult

Dacă dai o căutare pe internet a sintagmei „cum să fii adult“, cele mai multe rezultate te vor pregăti pentru interviuri, îți vor da sfaturi de natură financiară, legate de igienă, precum și indicii care să te ajute să nu fii un dobitoc. Lucruri minunate, pe care adulții trebuie să le respecte. Dar îndrăznesc să afirm că acestea singure nu te transformă în adult. Doar te ajută să nu mai fii copil, ceea ce nu e deloc același lucru.

Fiindcă cei mai mulți oameni fac aceste lucruri deoarece sunt orientate pe regulă și tranzacție. Mijloace

de atingere a unor scopuri superficiale. Te pregătești pentru interviu, întrucât vrei un loc bun de muncă. Înveți să ții casa curată, pentru că gradul de curățenie din casa ta are un impact direct asupra părerii oamenilor despre tine. Încerci să ai grijă de finanțele tale, ca să nu o încurci pe parcurs. Negocierea pe baza regulilor și ordinii sociale ne ajută să fim ființe umane funcționale pe lume.

Dar într-un final înțelegem că lucrurile cele mai importante nu pot fi obținute prin negociere. Nu vrea nimeni să negocieze cu tatăl său pentru iubire, cu prietenii pentru camaraderie, cu șeful pentru respect. Este complet aiurea să negociezi dragostea sau respectul. Subminează întregul proiect. Dacă trebuie să convingi pe cineva să te iubească, atunci poți fi sigur că nu te iubește. Dacă trebuie să lingușești pe cineva ca să te respecte, atunci poți fi sigur că nu te va respecta niciodată. Dacă trebuie să convingi pe cineva să aibă încredere în tine, să știi că, de fapt, nu are.

Lucrurile cele mai prețioase și importante în viață sunt, prin definiție, nontranzacționabile. A încerca să negociezi pentru ele e totuna cu a le distruge pe loc. Nu există conspirații ale fericirii; e imposibil. Dar tocmai asta încearcă adesea oamenii să facă, cu atât mai mult atunci când apelează la sfaturi motivaționale sau de alt tip din sfera dezvoltării personale — ei spun, „explică-mi regulile jocului și voi juca“, fără să înțeleagă că ceea ce îi împiedică să fie fericiți este credința lor că ar exista reguli ale fericirii[21].

Oamenii care navighează prin viață ghidați de negociere și regulament pot ajunge departe în lumea *materială*, dar rămân singuri și neîmpliniți în sens *emoțional*. Pentru că valorile tranzacționale creează relații construite pe manipulare.

A fi adult înseamnă a înțelege că uneori un principiu abstract poate fi benefic și bun în sine, că a fi onest e atitudinea corectă, chiar dacă onestitatea te poate răni azi sau îi poate răni pe alții. Așa cum adolescentul înțelege că lumea e mai mult decât plăcerea și durerea copilăriei, adultul înțelege că lumea e mai mult decât veșnica negociere a adolescentului care caută în permanență validare, aprobare și satisfacție. A fi adult presupune a dezvolta abilitatea de a face ceea ce e corect pentru simplul fapt că e corect.

Adolescentul va afirma că prețuiește onestitatea doar pentru că a învățat că afirmația asta atrage consecințe pozitive. Dar când conversația va deveni dificilă, nu va ezita să mintă, să exagereze sau să devină pasiv-agresiv. Adultul va fi onest din simplul motiv că onestitatea e mai importantă decât plăcerea sau durerea. Onestitatea e mai importantă decât a obține ce-ți dorești sau a-ți atinge scopurile. Onestitatea este inerent bună și valoroasă, fără alte complicații. Prin asta, onestitatea este un *scop*, nu doar un mijloc de a atinge un scop.

Adolescentul va spune că te iubește, dar ideea lui despre iubire e o schemă în care are ceva de obținut în schimb, o întâlnire în care doi oameni aduc ce au de oferit și negociază până obțin cel mai bun târg.

Adultul iubește liber, fără să aștepte nimic în schimb, deoarece adultul pricepe că doar așa poate fi vorba despre dragoste adevărată. Adultul oferă fără a aștepta nimic în schimb, pentru că a aștepta ceva în schimb înseamnă a anula din capul locului sensul unui dar.

Valorile principale ale vârstei adulte sunt necondiționale — adică nu pot fi obținute prin alte mijloace. Sunt scopuri în sine[22].

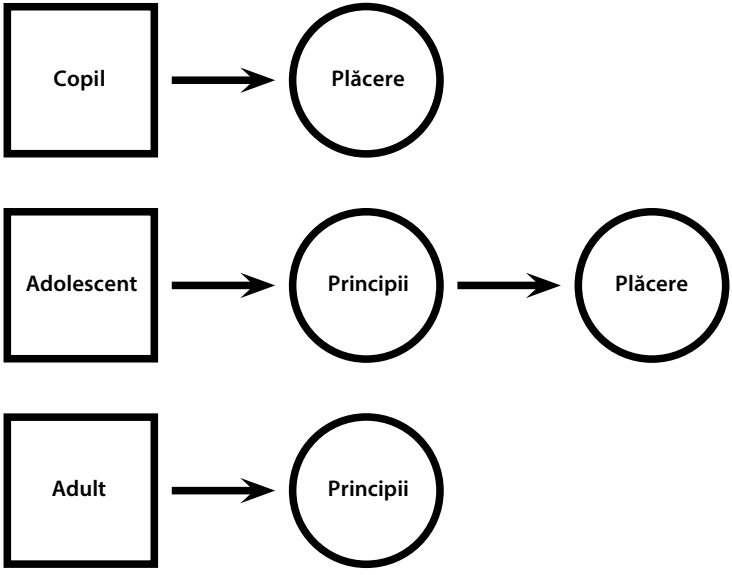

Figura 6.2: Adultul e capabil să ocolească plăcerea de dragul principiilor.

Pe lume există suficienți copii mari. Și la fel de mulți veșnic adolescenți. La naiba, există chiar și tineri adulți. Pentru că, dincolo de un punct, maturitatea nu mai are nimic de-a face cu vârsta[23]. Ceea

ce contează sunt *intențiile* unei persoane. Diferența dintre un copil, un adolescent și un adult nu stă în vârstă sau în ce fac, ci în *motivele* pentru care fac ceea ce fac. Copilul fură înghețata, deoarece îl face să se simtă bine, ignorând cu bună știință sau cu totul inconștient consecințele. Adolescentul nu fură, deoarece știe că gestul său va atrage consecințe neplăcute în viitor, dar decizia sa e în cele din urmă o negociere cu sinele său viitor: mă abțin de la o oarecare plăcere azi, pentru a evita dureri mai mari în viitor[24].

Numai adultul se abține de la a fura în baza principiului simplu care spune că a fura este greșit. Chiar dacă ar scăpa fără să fie prins, gestul l-ar face să se simtă prost față de el însuși[25].

De ce nu creștem

Când suntem copii, învățăm să transcendem valorile plăcere/durere („înghețata e bună; plitele încinse sunt rele“) urmând valorile și observând unde eșuează. Și învățăm să le depășim prin experimentarea durerii produse de eșec[26]. Furăm înghețată, mama se supără și ne pedepsește. Dintr-odată, afirmația „înghețata e bună“ nu mai sună atât de absolut — au apărut noi factori ce trebuie luați în calcul. Îmi place înghețata. Îmi place și mama. Dacă iau înghețata, mama se supără. Ce să fac? Într-un final, copilul începe să înțeleagă că există schimburi ce trebuie negociate.

La asta se reduce parentingul de calitate la vârste timpurii: implementarea consecințelor corecte pentru comportamentele de căutare a plăcerii/evitare a durerii ale copilului. Îi pedepsim când fură înghețată; îi recompensăm când stau cuminți la restaurant. Așa îi ajuți să înțeleagă că viața e mult mai complicată decât propriile impulsuri și dorințe. Părinții care eșuează în acest sens îi fac un deserviciu fundamental copilului lor, pentru că nu va trece multă vreme până ce acesta își va da seama că lumea nu se sinchisește de moftu-rile lui. E incredibil de dureros să înveți asta ca adult — mult mai dureros decât ar fi fost pentru copil. Adultul va fi pedepsit de ceilalți și de societate pentru că nu înțelege asta. Nimeni nu vrea să fie prieten cu un egoist atroce. Nimeni nu vrea să lucreze cu cineva care nu respectă sentimentele celorlalți sau regulile sociale. Nicio societate nu-i tolerează pe cei care sustrag metaforic (sau concret) înghețata din frigider. Copilul needucat va fi dat la o parte, ridiculizat și pedepsit pentru comportamentul său în lumea adultă, ceea ce va duce la și mai multă durere și suferință.

Părinții mai pot eșua și altfel: prin abuz[27]. Copilul abuzat nu se va dezvolta dincolo de valorile dictate de plăcere–durere, deoarece în cazul său pedepsele nu respectă un tipar logic și nu consolidează valori mai profunde și mai abstracte. El nu va putea anticipa eșecul, trăind o experiență aleatorie și crudă. Furtul de înghețată atrage uneori pedepse disproporționat de dure. Alteori, nu există niciun fel de consecințe. Prin urmare, copilul nu învață nicio lecție. Valorile

superioare nu se pot coagula. Nu are loc nicio evoluție. Copilul nu învață să-și controleze propriul comportament și dezvoltă în schimb mecanisme de apărare ca să facă față durerii neîntrerupte. Acesta este motivul pentru care copiii abuzați și copiii răsfățați excesiv ajung să aibă același tip de probleme la maturitate: rămân blocați în sistemul de valori al copilăriei[28].

În cele din urmă, pentru a trece la etapa adolescenței e nevoie de încredere. Copilul trebuie să aibă încredere că felul său de a se comporta va produce rezultate previzibile. Furtul atrage întotdeauna consecințe negative. La fel ca atingerea plitelor încinse. Încrederea în aceste rezultate îi permite copilului să dezvolte reguli și principii. Iar asta e valabil și când copilul crește și se integrează în societate. O societate fără instituții și lideri de încredere nu va dezvolta reguli și roluri. Fără încredere, nu există principii solide care să dicteze deciziile, așa încât totul decade la nivelul unui egoism infantil[29].

Oamenii rămân blocați în stadiul adolescentin al valorilor din motive similare: traumă și/sau neglijare. Cele mai bune exemple sunt victimele hărțuirii. O persoană hărțuită în adolescență va intra în lume cu credința asumată că nimeni nu poate să o placă sau să o respecte necondiționat, că orice afecțiune trebuie câștigată cu muncă grea printr-o serie de conversații aplicate și acțiuni prestabilite. Trebuie să te îmbraci într-un anume fel. Să vorbești într-un anume fel. Să te porți într-un anume fel — sau vei suporta consecințele[30].

Unii oameni devin extrem de eficienți în jocul negocierii. Au tendința de a fi șarmanți și charismatici, fiind capabili în mod natural să simtă ce vor ceilalți și să intre imediat în rolul respectiv. Acest tip de manipulare rareori îi va dezamăgi în vreun sens important, astfel încât ajung să creadă că pur și simplu așa funcționează lumea. Viața este o mare sală de sport într-un liceu, unde trebuie să-i închizi pe alții în vestiar înainte să te închidă ei pe tine.

Adolescenților trebuie să li se arate că negocierea e ca o bandă de alergare care nu se oprește niciodată și că singurele lucruri cu adevărat valoroase și semnificative în viață sunt cele care nu presupun condiții și tranzacții. Doar părinții și profesorii buni sunt capabili să nu cedeze în negocierea cu adolescenții. Cea mai bună metodă de educație este puterea exemplului, desigur, adică a avea tu însuți un comportament necondiționat. Cea mai bună metodă de a-l învăța pe adolescent ce e încrederea e să ai încredere în el. Cea mai bună metodă de a-l învăța respectul este să-l respecți. Cea mai bună metodă de a învăța pe cineva ce este iubirea e să-l iubești. Iubirea, încrederea sau respectul nu pot fi forțate — pentru că asta le-ar transforma în ceva condiționat —, pur și simplu le oferi, știind că adolescentul va ceda la un moment dat și va înțelege valoarea lucrurilor necondiționate când va fi pregătit să înțeleagă[31].

Părinții și profesorii eșuează de regulă pentru că sunt la rândul lor blocați la un nivel adolescentin al valorilor. Și ei percep lumea în termeni tranzacționali.

Și ei negociază iubirea pentru sex, loialitatea pentru afecțiune, respectul pentru obediență. Probabil că negociază afecțiunea, iubirea și respectul cu propriii copii. Consideră că așa e normal, astfel încât copiii cresc crezând că așa e normal. Iar relația defectuoasă, superficială și tranzacțională dintre părinte și copil va fi ulterior reprodusă de copil în relațiile sale cu lumea, pentru că *el însuși* va deveni profesor sau părinte și le va inocula copiilor valorile sale adolescentine, asigurând tranziția dezastrului la o nouă generație.

Ajunși la vârsta adultă, persoanele cu mentalitate adolescentină se vor comporta în baza credinței că toate relațiile umane sunt forme nesfârșite de tranzacții, că intimitatea nu e altceva decât o falsă cunoaștere a celuilalt în beneficiul amândurora și că orice om este un mijloc care servește unui scop egotic. În loc să admită că problemele lor sunt înrădăcinate în abordarea tranzacțională a lumii, vor presupune că singura problemă e că le-a luat atât de mult timp să tranzacționeze corespunzător.

Nu e simplu să acționezi necondiționat. Iubești știind că s-ar putea să nu primești iubire în schimb, dar iubești oricum. Ai încredere, deși îți dai seama că s-ar putea să fii rănit sau înșelat. Pentru că acțiunea necondiționată presupune un oarecare grad de credință — credința că faci ceea ce trebuie, chiar dacă ceea ce faci va conduce la și mai multă durere sau nu va funcționa, pentru tine sau pentru celălalt.

Saltul de credință într-o etapă adultă adaptată presupune nu doar abilitatea de a îndura durere, ci și

curajul de a abandona speranța, renunțarea la dorința ca lucrurile să fie mereu mai bune, mai plăcute sau mai amuzante. Creierul Gânditor îți va spune că așa ceva este ilogic, că presupunerile tale sunt pe undeva greșite. Dar tu faci ce știi că trebuie să faci. Creierul Simțitor va procrastina și o va lua razna odată confruntat cu durerea brutală a onestității, cu vulnerabilitatea care însoțește dragostea pentru un alt om, cu teama care vine din modestie. Dar tu faci ce știi că trebuie să faci.

	Copilărie	Adolescență	Maturitate
Valori	Plăcere/durere	Reguli și roluri	Virtuți
Percepe relațiile ca...	lupte de putere	acțiuni	vulnerabilitate
Stima de sine	Narcisic; pendulări ample între „sunt cel mai bun"/„sunt cel mai rău"	Dependent de ceilalți: validare externă	Independent: validare majoritar internă
Motivație	Grandomanie	Acceptare de sine	*Amor fati*
Politică	Extremist/ nihilist	Pragmatic, ideologic	Pragmatic, nonideologic
Pentru a crește, trebuie să...	aibă încredere în instituții și oameni de încredere	aibă curajul de a renunța la rezultate și de a crede în acțiuni necondiționate	fie conștient de sine în mod constant

Comportamentele adulților sunt considerate admirabile și demne de interes. Șeful care își asumă responsabilitatea pentru greșelile angajaților, mama care

renunță la binele ei pentru binele copilului, prietenul care-ți spune ce trebuie să auzi, chiar dacă asta te supără.

Aceștia sunt oamenii care țin lumea. Fără ei, am fi cu toții pierduți.

Nu e o coincidență așadar că toate marile religii ale lumii îi îndeamnă pe oameni să adopte aceste valori necondiționate, fie că vorbim despre iertarea necondiționată a lui Iisus Hristos, calea nobilă în opt pași la Buddha sau justiția perfectă la Profet. În formele cele mai pure, marile religii ale lumii se folosesc de instinctul omului pentru speranță în încercarea de a ne ridica pe toți la înălțimea virtuților adulte[32].

Or, cel puțin asta era intenția lor originală.

Din nefericire, pe măsură ce se dezvoltă, religiile sunt inevitabil acaparate de adolescenți tranzacționali și copii narcisici, adică oameni care le pervertesc principiile în folos personal. *Orice* religie umană cedează în fața acestui eșec al labilității morale la un moment dat. Oricât de frumoasă și pură i-ar fi doctrina, aceasta va deveni în cele din urmă o instituție omenească, iar instituțiile omenești eșuează mai devreme sau mai târziu în corupție.

Filosofii Iluminismului, încântați de oportunitățile apărute în lume odată cu progresul, au decis să elimine spiritualitatea din religie și să vireze către religiile ideologice. Au aruncat peste bord ideea virtuții, concentrându-se pe scopuri concrete, măsurabile: a crea mai multă fericire și mai puțină suferință; a le oferi oamenilor mai multe libertăți personale și mai multă

independență; a promova compasiunea, empatia și egalitatea.

La fel ca religiile spirituale înaintea lor, religiile ideologice s-au prăbușit sub presiunea instituțiilor corupte ale oamenilor. Când încerci să faci comerț cu fericire, o distrugi. Când încerci să impui libertatea, o negi. Când încerci să creezi egalitate, subminezi egalitatea.

Niciuna dintre aceste religii ideologice nu s-a confruntat cu problema fundamentală aflată la îndemâna lor: condiționarea. N-au vrut să recunoască ori nu s-au preocupat de faptul că oricare ar fi valoarea-Dumnezeu pe care o alegem, la un moment dat vom fi dispuși să sacrificăm viața oamenilor pentru a ne apropia de ea. Urmate un timp îndelungat, venerarea unui Dumnezeu supranatural, un principiu abstract sau o dorință nelimitată, ne vor împinge să renunțăm la umanitatea noastră sau a altora pentru a ne atinge scopurile idolatrice. Ceea ce ar fi trebuit să ne salveze de la suferință ne aruncă înapoi în ea. Ciclul speranță–distrugere o ia de la capăt.

Și aici intervine Kant...

O regulă pentru viață

Kant a înțeles devreme în timpul vieții sale jocul menținerii speranței în fața Adevărului Inconfortabil. Și, la fel ca toți cei care au devenit conștienți de acest joc cosmic crud, a ajuns la disperare. Dar a refuzat

să accepte jocul. A refuzat să creadă că existența nu are nicio valoare în sine. A refuzat să creadă că suntem blestemați pentru eternitate să inventăm povești care să ofere vieților noastre un sens oarecare. Așa că și-a pus la treabă Creierul Gânditor plin de mușchi pentru a înțelege cum ar putea să arate valoarea fără speranță.

Kant a pornit de la o observație simplă. În univers există un singur lucru, din ce știm noi, cu totul rarisim, ba chiar unic: conștiința. Pentru Kant, *singurul* lucru care ne diferențiază de restul materiei din univers este capacitatea noastră rațională — noi suntem capabili să înțelegem lumea din jurul nostru și, prin rațiune și voință, să o îmbunătățim. Pentru el, această particularitate era specială, incredibil de specială — aproape un miracol — fiindcă din spectrul infinit al existenței, *noi* suntem (din câte știm) singura formă de viață care poate *direcționa existența*. În tot cosmosul cunoscut, *noi* suntem singura sursă de creativitate și ingeniozitate. *Noi* suntem singurii capabili de conștiință de sine. Și, din ce știm până acum, suntem singura încercare a universului de autoorganizare inteligentă.

Prin urmare, Kant a dedus cu perspicacitate că valoarea supremă în univers *este lucrul care își concepe singur valoarea*. Singurul sens autentic al existenței *este abilitatea de a crea sens*. Singura semnificație este lucrul care decide semnificația.

Iar această abilitate de a alege sensul, de a imagina importanța, de a inventa rostul este singura forță din

universul cunoscut care se poate propaga pe sine, care își poate extinde inteligența și poate genera niveluri tot mai mari de organizare în cosmos. Kant credea că fără rațiune universul ar fi o risipă, lipsit de rost sau scop. Fără inteligență și fără libertatea de a exercita inteligența am fi la fel ca pietrele. Pietrele nu se schimbă. Nu concep valori, sisteme sau organizații. Nu modifică, nu îmbunătățesc, nu creează. Ele doar sunt *acolo*.

Însă *conștiința*... conștiința poate reorganiza universul, iar reorganizarea se poate acumula exponențial. Conștiința este capabilă să abordeze o problemă, un sistem de o anume complexitate, pentru a concepe și a genera *mai multă complexitate*. În decurs de un mileniu, noi am ajuns de la a aprinde focul frecând bețe în peșteri la inventarea unor lumi digitale care conectează mințile a miliarde de indivizi. Într-un alt mileniu, am putea foarte ușor să ajungem la stele, remodelând planetele și însuși binomul spațiu/timp. Acțiunile individuale s-ar putea să nu conteze în marea schemă a lucrurilor, dar conservarea și promovarea rațiunii conștiente contează mai mult decât orice.

Kant susținea că datoria morală fundamentală este conservarea și extinderea conștiinței, atât în noi, cât și în ceilalți. Numea acest principiu de a pune întotdeauna conștiința pe primul plan „Formula umanității", capabilă să explice... ei bine, cam tot ce a existat vreodată. Explică intuițiile noastre morale de bază. Conceptul clasic de virtute[34]. Explică felul în care să ne purtăm în viața de zi cu zi fără a ne baza pe

vreo viziune imaginară a speranței. Arată cum să nu fii un dobitoc.

Și, dacă toate acestea nu erau suficiente, explică totul într-o propoziție. Formula umanității spune: „Acționează așa încât să folosești umanitatea ta și a celorlalți întotdeauna ca scop, niciodată ca mijloc“[35].

Asta e. Formula umanității este principiul singular care-i scoate pe oameni din tranzacționalitatea adolescentină și-i introduce în domeniul virtuților adulte[36].

Problema cu speranța e că este fundamental tranzacțională — e o negociere între acțiunile curente și un viitor imaginar și plăcut. Dacă nu mănânci asta, ajungi în rai. Dacă ucizi o persoană, ai probleme. Muncește din greu, economisește bani și vei fi fericit.

Pentru a transcende tărâmul tranzacțional al speranței, trebuie să acționăm *necondiționat*. Trebuie să iubim fără a aștepta ceva în schimb, pentru că altfel nu e iubire. Trebuie să respectăm fără a aștepta ceva în schimb, pentru că numai așa respectăm cu adevărat. Trebuie să ne exprimăm onest fără a aștepta să fim lăudați sau premiați, altfel nu poate fi vorba de onestitate autentică.

Kant a rezumat acțiunile necondiționate într-un principiu: trebuie să tratăm umanitatea nu ca pe un mijloc, ci ca pe un scop în sine[37].

Dar cum arată acest principiu în viața de zi cu zi? Iată un exemplu simplu:

Să presupunem că îmi este foame și vreau un burrito. Mă urc în mașină, merg la restaurant și comand

monstrul cu porție dublă de carne care mă face atât de fericit. În cazul ăsta, scopul meu „final“ este să mănânc burrito. Este motivul restului acțiunilor mele: urcatul în mașină, condusul, alimentarea cu carburant și așa mai departe. Toate lucrurile pe care le fac ca să obțin un burrito sunt „mijloace“, adică acțiunile prin care îmi ating „scopul“.

Mijloacele sunt lucruri pe care le facem condiționat. Sunt moneda de schimb. Nu vreau să mă urc în mașină și să conduc și nu vreau să cheltui banii pe combustibil, dar vreau un burrito. Prin urmare, trebuie să fac aceste acțiuni pentru a obține ce-mi doresc, adică un burrito.

Scopul este ceea ce dorim de dragul său. Este factorul motivant definitoriu al deciziilor și comportamentelor noastre. Dacă îmi propun să mănânc un burrito pentru că soția mea și-a dorit un burrito, iar eu vreau să o fac fericită, atunci mâncarea nu mai reprezintă scopul meu, ci doar un mijloc către un alt scop: să-mi fac soția fericită. Dacă vreau să-mi fac soția fericită pentru că astfel o să se culce cu mine la noapte, atunci fericirea ei este doar un mijloc către un alt scop, în cazul acesta sexul.

Probabil că ultimul exemplu vă face să strâmbați din nas un pic și să vă gândiți că sunt un nemernic[38]. *Exact* despre asta vorbește Kant. Formula umanității spune că a trata ființele umane (sau orice formă de conștiință) *drept mijloace de atingere a unor scopuri* este sursa tuturor comportamentelor greșite. Așadar, a trata un burrito ca pe un mijloc către scopul fericirii

soției mele este în regulă. E bine să-ți faci soția fericită uneori! Dar, dacă pe soție o tratez ca pe un mijloc către scopul de a face sex, atunci ea este doar un mijloc, ceea ce presupune deja o nuanță de rău, cum ar spune Kant.

În mod similar, a minți este rău, pentru că induci în eroare comportamentul conștient al altei persoane pentru a-ți atinge scopurile. Persoana respectivă este doar un mijloc pentru scopurile tale. Înșelatul este imoral din aceleași motive. Este o violare a așteptărilor unei alte persoane raționale și conștiente pentru atingerea unor scopuri personale. Toți cei care sunt supuși aceluiași test sau urmează aceleași reguli sunt tratați ca mijloace de atingere a scopului personal. Violența, la fel: celălalt este folosit ca mijloc pentru atingerea unui scop politic sau personal. Rău, cititorule. Foarte rău!

Formula umanității a lui Kant nu doar că descrie intuiția morală a acțiunilor greșite, ci explică și virtuțile adulte, acele acțiuni și comportamente bune prin ele însele. Onestitatea e bună în sine, pentru că este singura formă de comunicare care *nu-i* tratează pe oameni ca mijloace. Curajul e bun în sine, deoarece a nu acționa înseamnă a te trata pe tine sau pe ceilalți ca pe mijloace de înăbușire a propriei frici. Modestia e bună în sine, pentru că a te comporta cu o încredere oarbă în tine însuți înseamnă a-i trata pe ceilalți ca pe mijloace de îndeplinire a propriilor scopuri.

Dacă ar exista o singură regulă care să descrie totalitatea comportamentelor umane dezirabile, atunci probabil că aceasta ar fi Formula umanității. Și partea frumoasă abia acum urmează: spre deosebire de alte

sisteme sau coduri morale, formula nu se bazează pe speranță. Nu propune vreun mare sistem ce trebuie aplicat cu forța lumii și nici vreo credință de natură supranaturală care să ne protejeze de îndoieli și de lipsa dovezilor.

Formula umanității este doar un principiu. Nu proiectează vreo utopie viitoare. Nu deplânge niciun trecut îngrozitor. Nimeni nu e mai bun, mai rău sau mai îndreptățit decât altcineva. Tot ce contează este respectul și protejarea voinței conștiente. Punct.

Deoarece Kant a înțeles că atunci când începi să decizi și să dictezi viitorul, dezlănțui potențialul distructiv al speranței. Devii interesat mai degrabă de convertirea oamenilor, nu de cinstirea lor, și de distrugerea răului în ceilalți, mai degrabă decât de eliminarea acestuia din tine.

Kant a decis că singura cale logică de a face lumea mai bună este să devenim noi înșine mai buni — maturizându-ne și devenind mai virtuoși — prin decizia simplă de a ne trata pe noi înșine și pe ceilalți, în orice moment, ca scopuri, nu ca simple mijloace. Fii onest. Nu pierde vremea și nu-ți face rău. Nu evita responsabilitatea și nu capitula în fața fricii. Iubește deschis și fără teamă. Nu te deda impulsurilor tribale sau înșelăciunilor menite să-ți dea speranță. Pentru că în viitor nu există niciun rai sau iad. Există doar alegerile pe care le faci clipă de clipă.

Vei acționa condiționat sau necondiționat? Îi vei trata pe ceilalți ca mijloace sau scopuri? Vei căuta virtuțile adulte sau narcisismul copilăros?

Speranța nici nu are ce căuta în discuția asta. Nu spera la o viață mai bună. Doar *fii* o viață mai bună.

Kant a înțeles că între respectul de sine și respectul față de lume există o legătură fundamentală. Felul în care interacționăm cu psihicul nostru este tiparul interacțiunilor cu ceilalți și nu vom înregistra nicio evoluție în relație cu ceilalți până nu evoluăm noi înșine[39]. Căutând o viață de plăceri și satisfacții simple, ne tratăm pe *noi înșine* ca pe mijloace către scopuri legate de plăcere. Prin urmare, evoluția personală nu ține de cultivarea unei mai mari fericiri, ci de cultivarea unui mai mare respect de sine. A ne spune că suntem lipsiți de valoare este la fel de greșit cu a le spune altora că sunt lipsiți de valoare. A ne minți este la fel de lipsit de etică precum a-i minți pe ceilalți. A ne face rău este la fel de dezgustător cu a le face rău celorlalți. Iubirea de sine și grija de sine nu sunt lucruri pe care le înveți sau le practici, ci fac parte din chemarea noastră morală și trebuie să le cultivăm chiar și atunci când nu ne-a mai rămas nimic altceva.

Formula umanității are efect de undă: o abilitate sporită de a fi onest cu tine va spori abilitatea de-a fi onest cu ceilalți, iar onestitatea ta față de ceilalți va spori onestitatea celorlalți față de ei, ceea ce îi va ajuta pe *ei* să crească și să se maturizeze. Abilitatea de a nu te trata ca pe un mijloc spre un alt scop te va ajuta să-i consideri pe ceilalți scopuri. Prin urmare, ordinea în relație cu *tine însuți* are efectul secundar pozitiv de a face ordine în relațiile cu ceilalți, ceea ce-i va ajuta pe ei să facă ordine în relație cu ei înșiși.

Așa se schimbă lumea — nu prin vreo ideologie atotcuprinzătoare, prin convertiri religioase în masă sau visuri deșarte despre viitor, ci prin dobândirea maturității și demnității fiecărui individ în prezent, aici și acum. Vor exista întotdeauna religii diferite și sisteme de valori bazate pe cultură și experiență diferite; vor exista întotdeauna idei diferite despre destinația noastră și originea noastră. Dar, cum credea Kant, chestiunea simplă a demnității și a respectului clipă de clipă trebuie să fie universală.

Criza modernă a maturității

Democrația modernă a fost inventată pornind de la presupunerea că omul de rând este un nemernic egoist și plin de iluzii și singura cale de a ne proteja de noi înșine este crearea unor sisteme atât de complicate și interdependente, că nicio persoană și niciun grup de persoane nu pot domina complet restul populației.

Politica este un joc tranzacțional și egoist, iar democrația este cel mai bun sistem de guvernământ de până azi din simplul motiv că e singurul sistem care recunoaște asta. Recunoaște că puterea atrage oameni corupți și infantili. Puterea, prin natura sa, *îi forțează* pe lideri să fie tranzacționali, astfel că singura cale de a funcționa e să păstrăm cu sfințenie virtuțile adulte în structura sistemului.

Libertatea de exprimare, libertatea presei, garanția proprietății private și dreptul la o judecată cinstită — tot

atâtea implementări ale Formulei umanității în cadrul instituțiilor sociale, inserate astfel încât e incredibil de greu să le amenințăi sau să le modifici.

Sistemul democratic poate fi amenințat pe o singură cale: când un grup decide că valorile sale sunt mai importante decât sistemul însuși, înlocuind religia democrației cu o alta, probabil mai puțin virtuoasă... un teren propice pentru dezvoltarea extremismului politic.

Fiind needucabili și incapabili de dezbatere, extremiștii politici sunt, prin definiție, imaturi. O adunătură de mucoși. Extremiștii vor ca lumea să fie într-un anume fel și refuză să recunoască orice alte interese sau valori în afară de ale lor. Refuză să negocieze. Refuză să facă apel la o virtute sau un principiu mai mare decât dorințele lor egoiste. Și nu se poate avea încredere în ei când vine vorba de respectarea așteptărilor celorlalți. Sunt și nerușinat de autoritari, pentru că atunci când erau mici își doreau cu disperare un părinte puternic care să facă în așa fel încât totul să fie „bine“[40].

Cei mai periculoși dintre extremiști știu cum să-și mascheze valorile infantile în limbajul tranzacțiilor sau al principiilor universale. Extremistul de dreapta va susține că prețuiește „libertatea“ mai mult ca orice și că e capabil de sacrificiu pentru libertate. Doar că se referă la libertatea de a nu trebui să se supună unor valori diferite de ale sale. Extremistul vrea libertate față de schimbare sau marginalizarea celorlalți. În concluzie, este dispus să limiteze sau să distrugă libertatea altora în numele propriei libertăți[41].

Extremistul de stânga joacă același joc, doar că în termenii schimbării. Acesta va spune că vrea „egalitate“ pentru toți, dar ce vrea, de fapt, să spună e că nu vrea ca oamenii să simtă durere, să fie răniți sau să se simtă inferiori. Ar vrea ca nimeni să nu aibă vreodată de-a face cu hăurile morale. Și e dispus să *provoace* durere și dificultăți celorlalți în numele eliminării acestor hăuri morale.

Extremismul, de dreapta sau de stânga, a devenit mai evident pe scena politică a ultimelor decenii[42]. Mulți oameni inteligenți au sugerat diferite explicații complicate și oarecum suprapuse pentru acest fenomen. Și probabil că *există* multe motive complicate și oarecum suprapuse pentru care s-a întâmplat asta[43].

Dar dați-mi voie să aduc propria mea explicație: *maturitatea culturii noastre se află în declin*.

Lumea bogată și dezvoltată nu traversează o criză materială, ci una de caracter, de virtute, de mijloace și scopuri. Schisma politică fundamentală în secolul XXI nu mai are de-a face cu dreapta versus stânga, ci cu valorile infantile și impulsive ale dreptei *și* stângii versus valorile adolescentine/adulte compromițătoare ale dreptei și stângii. Discuția nu se mai învârte între comunism și capitalism sau libertate și egalitate, ci, mai degrabă, între maturitate și imaturitate, mijloace și scopuri.

Capitolul 7
Durerea este constanta universală

Cercetătorii i-au condus unul câte unul pe subiecți printr-un hol către o mică încăpere. Înăuntru se afla un ecran de computer, cu monitorul negru și două butoane și nimic altceva[1].

Instrucțiunile erau simple: subiecții se așezau în fața monitoarelor, se uitau la ecran, iar dacă deodată apărea pentru o clipă un punct albastru, trebuiau să apese un buton pe care scria „Albastru". Dacă apărea un punct violet, apăsau butonul pe care scria „Nonalbastru".

Sună simplu, nu?

Ei bine, fiecare subiect avea de sesizat o mie de puncte. Da, *o mie*. Când subiectul termina, cercetătorii aduceau un alt subiect și repetau întregul proces: consola gri, ecranul negru, o mie de puncte. Următorul! O cercetare cu o mie de subiecți, desfășurată în mai multe universități.

Dar ce anume cercetau psihologii, o nouă formă de tortură psihologică? Un experiment al limitelor plictiselii umane? Nu. De fapt, scopul cercetării era la înălțimea nebuniei sale. Un studiu cu implicații seismice, pentru că, mai mult decât orice studiu academic din istoria recentă, acesta explică mult din ceea ce vedem că se întâmplă azi în lume.

Psihologii cercetau ceva numit „schimbarea concepției determinate de predominanța unor factori". Dar, pentru că e un nume absolut îngrozitor pentru scopurile noastre, îl voi numi în continuare „Efectul Punctului Albastru"[2].

Iată care-i chestia cu punctele: majoritatea erau albastre. Unele erau violet. Unele aveau nuanțe între violet și albastru.

Cercetătorii au descoperit că atunci când afișau majoritar puncte albastre, subiecții indicau destul de precis care puncte erau albastre și care nu. Însă imediat ce numărul punctelor albastre era redus, fiind introduse mai multe puncte violet, subiecții începeau să confunde violetul cu albastrul. Părea că privirea lor distorsiona culorile, continuând să caute un anumit număr de puncte albastre, indiferent câte erau, de fapt, afișate.

Mare chestie. Oamenii confundă mereu lucruri. În plus, când te uiți ore întregi după niște puncte, e foarte posibil să începi să privești strâmb și să vezi tot felul de chestii ciudate.

Doar că nu punctele albastre erau importante, acestea erau doar o metodă de a măsura felul în care oamenii își ajustează percepțiile pentru a se potrivi așteptărilor lor. Odată ce cercetătorii au adunat suficiente informații despre punctele albastre încât să-i bage în comă pe asistenții lor, au trecut la percepțiile mai importante.

De exemplu: cercetătorii le-au arătat în continuare subiecților imagini cu figuri care afișau grade de amenințare, prietenie sau neutralitate. La început,

subiecții au văzut multe figuri amenințătoare. Dar pe măsură ce experimentul a avansat, la fel ca în etapa cu puncte albastre, figurile amenințătoare au fost tot mai rare — dar efectul a fost același: cu cât au văzut mai puține fețe amenințătoare, cu atât subiecții au început să interpreteze greșit figurile prietenoase și neutre ca fiind amenințătoare. Așa cum mintea omenească părea să aibă un număr prestabilit de puncte albastre pe care voia să le vadă, demonstra că și în privința figurilor amenințătoare era la fel.

Apoi cercetătorii au mers și mai departe, pentru că — la naiba, de ce nu? Să vezi lucruri acolo unde nu sunt e una, dar cum rămâne cu judecățile morale? Ce-ar fi dacă am crede că în lume există mai mult rău decât există în realitate?

De data asta, cercetătorii i-au pus pe subiecți să citească niște oferte de locuri de muncă. Unele dintre oferte erau lipsite de etică, implicând activități dubioase. Altele erau cu totul inofensive. Iar altele erau undeva la mijloc.

Cercetătorii au început și de data asta prin a le arăta subiecților un amestec de propuneri etice și lipsite de etică, cerându-le să fie atenți la cele mai puțin etice. Apoi, treptat, au început să le arate subiecților tot mai puține propuneri lipsite de etică. Pe măsură ce au făcut asta, s-a manifestat și efectul punctului albastru. Oamenii au început să interpreteze propuneri cu totul etice ca fiind lipsite de etică. În loc să observe că partea propunerilor decente era tot mai amplă, mintea omenească a *mutat granița* pur și simplu pentru

a păstra percepția unui anumit număr de propuneri lipsite de etică. Pe scurt, au redefinit lipsa de etică fără măcar să-și dea seama că au făcut-o.

Așa cum notau cercetătorii, această eroare are implicații incredibil de supărătoare față de... cam tot. Atunci când sunt confruntate cu o penurie de infracțiuni, comisiile guvernamentale menite să supravegheze aplicarea regulilor pot percepe mai multe infracțiuni decât există în realitate. Când nu au pe cine să dea vina, organismele care controlează practicile lipsite de etică din cadrul companiilor încep să-și imagineze băieți răi acolo unde nu există.

Simplu spus, efectul punctului albastru sugerează următorul lucru: cu cât căutăm mai mult amenințări, cu atât mai mult le vom vedea, indiferent de cât de sigur și confortabil este, de fapt, mediul. Astăzi vedem cum acționează acest efect.

Cândva, a fi victima violenței însemna că cineva ți-a făcut rău fizic. Astăzi, mulți oameni au început să folosească termenul *violență* în legătură cu expresii care-i fac să se simtă inconfortabil sau chiar cu prezența unor persoane pe care nu le simpatizează[3]. Termenul *traumă* era folosit pentru a denumi experiențe atât de severe, încât victima nu mai funcționa normal în urma lor. Astăzi, o întâlnire socială neplăcută sau câteva cuvinte ofensatoare sunt „traume“ ce necesită crearea unor „spații de siguranță“[4]. *Genocid* era folosit pentru a denumi exterminarea fizică a unor grupuri etnice sau religioase. Astăzi, termenul *genocidul albilor* este aplicat de unii

pentru a se lamenta că unele restaurante afișează și meniu în spaniolă[5].

Acesta este efectul punctului albastru. Cu cât lucrurile devin mai bune, cu atât percepem amenințări acolo unde nu există și cu atât mai supărați suntem. Efectul punctului albastru este miezul paradoxului progresului.

În secolul al XIX-lea, Emile Durkheim, fondatorul sociologiei și unul dintre pionerii științelor sociale, a propus într-una dintre cărțile sale un experiment de gândire: cum ar fi să nu mai existe crime? Cum ar fi să creăm o societate în care toți ar fi respectuoși și nonviolenți și toată lumea ar fi egală? Cum ar fi dacă nu ne-am minți și nu ne-am face rău unii altora? Cum ar fi dacă nu ar exista corupție? Ce s-ar întâmpla? Ar dispărea conflictele? S-ar evapora stresul? Oamenii ar zburda pe câmpuri culegând panseluțe și cântând bucata de cor „Aleluia“ din *Messiah* lui Handel[6]?

Durkheim credea că nu și că, dimpotrivă, s-ar întâmpla chiar opusul. El sugera următoarele: cu cât e mai prosperă și mai etică o societate, cu atât micile fapte vor căpăta proporții mai mari în mințile noastre. Dacă ar înceta crimele, noi nu ne-am simți neapărat mai bine, ci am fi la fel de supărați în privința unor fapte mai mărunte.

Psihologia dezvoltării susține de multă vreme ceva similar: protejarea oamenilor de probleme și dificultăți nu-i face să se simtă mai fericiți sau mai siguri; ci îi face să ajungă mai ușor la sentimente de

nesiguranță. Tânărul care a fost protejat de provocări și nedreptate va crește simțind că cele mai mici inconveniente ale vieții de adult sunt intolerabile și o va dovedi prin căderi nervoase exprimate în public[7].

Descoperim așadar că reacțiile emoționale la problemele noastre nu sunt dictate de dimensiunile problemelor. Mintea noastră mai degrabă va amplifica (sau minimiza) problemele, astfel încât acestea să se potrivească nivelului de stres pe care ne așteptăm să-l experimentăm. Progresul material și siguranța nu ne fac neapărat mai relaxați și mai încrezători în viitor. Dimpotrivă, se pare că atunci când eliminăm dificultățile și provocările sănătoase, oamenii ajung să se chinuie și mai mult. Devin mai egoiști și mai infantili. Ratează maturizarea și ieșirea din adolescență. Rămân la fel de departe de virtuți. Văd munți acolo unde sunt doar mușuroaie de cârtiță. Țipă unii la ceilalți de parcă lumea ar fi un șuvoi nesfârșit de lapte vărsat accidental.

Călătoria la viteza durerii

Am găsit recent pe internet un citat șmecher din Albert Einstein: „Omul ar trebui să caute realitatea, nu ceea ce crede el că e realitate". Grozav. Citatul era însoțit de o fotografie simpatică cu el arătând întocmai ca un om de știință. Citatul este emoționant și plin de duh și mi-a reținut privirea câteva clipe, până am împins ecranul telefonului cu degetul ca să ajung la următoarele postări.

Doar că citatul prezintă o problemă: nu-i aparține lui Einstein.

Iată alt citat viral din Einstein: „Toți oamenii sunt genii. Dar, dacă vei judeca un pește după abilitatea lui de a se cățăra în copac, va trăi toată viața crezând că e un idiot".

Nici ăsta nu-i aparține.

Sau: „Mi-e frică de ziua în care tehnologia va întrece umanitatea. Ne vom trezi cu o generație de idioți" [8].

Neah, nici ăsta nu-i din Einstein.

Există mari șanse ca Einstein să fie figura istorică cea mai greșit citată pe internet. E un fel de „amic deștept" al culturii noastre, cel care e de acord cu noi ca să ne facă să părem mai inteligenți decât suntem. Biata lui figură a fost lipită citatelor de tot felul, de la Dumnezeu la boli mintale și energii vindecătoare. Nimic care să aibă de-a face cu știința. Săracul om cred că se răsucește în mormânt.

Oamenii proiectează toate nebuniile asupra figurii lui Einstein, până în punctul în care l-am transformat într-un soi de figură mitică. De exemplu, ideea că a fost un elev slab e falsă. A excelat la matematică și științe de la o vârstă fragedă, a învățat singur algebra și geometria euclidiană într-o singură vară, la vârsta de doisprezece ani, iar la treisprezece ani a citit *Critica rațiunii pure* a lui Immanuel Kant (carte pe care absolvenții de studii superioare de azi se chinuie s-o termine). Omul și-a luat doctoratul în fizică experimentală mai devreme decât majoritatea dintre noi își găsesc primul loc de muncă, așa că e limpede că-i plăcea școala.

Inițial, Albert Einstein nu avea aspirații foarte mari; ar fi vrut doar să fie profesor. Numai că în calitate de tânăr imigrant german în Elveția, n-a reușit să obțină un post la universitățile locale. În cele din urmă, cu ajutorul unui prieten de-al tatălui său, a fost angajat la un birou de brevete, o slujbă suficient de plicticoasă încât să-i permită să imagineze de dimineața până seara teorii trăsnite de fizică — teorii ce curând aveau să întoarcă lumea cu susul în jos. În 1905 a publicat teoria relativității, iar faima lui a atins cote mondiale. A părăsit postul de la biroul de brevete. Brusc, era căutat de președinți și șefi de stat. Totul era deodată Gucci pentru el.

În lunga sa viață, Einstein a revoluționat fizica de mai multe ori, a scăpat de naziști, a avertizat Statele Unite cu privire la necesitatea iminentă (dar și pericolul) armelor nucleare și a fost imortalizat într-o fotografie celebră în care scoate limba la cameră.

Însă azi îl cunoaștem și grație multor citate excelente de pe internet care-i atribuie cuvinte pe care nu le-a rostit niciodată.

Încă de pe vremea lui Newton (cel adevărat), fizica s-a bazat pe ideea că orice poate fi măsurat în termeni de timp și spațiu. De exemplu, lângă biroul meu se află coșul de gunoi. Acesta are o anumită poziție în spațiu. Dacă, într-un moment de furie bahică, iau coșul și-l arunc în partea cealaltă a camerei, îi putem măsura teoretic localizarea în spațiu și timp, determinând tot felul de chestii utile ca velocitatea,

traiectoria, viteza și cât de mare va fi gaura pe care o va face în perete. Aceste variabile sunt determinate măsurând mișcarea coșului de gunoi atât prin timp, cât și prin spațiu.

Timpul și spațiul sunt ceea ce numim „constante universale". Sunt imuabile. Sunt standardul după care sunt măsurate toate celelalte. Dacă sună a simț comun e pentru că este.

Apoi a venit Einstein și a spus, „La dracu' cu simțul comun! Nu știi nimic, Jon Snow", schimbând lumea. Pentru că Einstein a dovedit că timpul și spațiul *nu* sunt constante universale. Se pare că percepțiile noastre asupra timpului și spațiului se pot modifica în funcție de contextul momentului observației. De pildă, ceea ce mie mi se pare a fi zece secunde, ție s-ar putea să-ți pară a fi cinci; iar ceea ce mie mi se pare a fi un kilometru, ție ar putea să-ți pară câțiva pași.

Pentru cei care au experiențe semnificative cu LSD la activ, această concluzie e destul de logică. Dar pentru lumea fizicii de atunci, era pură nebunie.

Einstein a demonstrat că dimensiunile spațiu și timp se modifică în funcție de observator — că sunt, adică, *relative*. Constanta universală este *viteza luminii*, astfel că în funcție de aceasta trebuie măsurate toate celelalte. Noi ne mișcăm tot timpul și cu cât mai aproape ajungem de viteza luminii, cu atât timpul „încetinește" și spațiul se contractă.

Să spunem, de exemplu, că ai un frate geamăn. Fiind gemeni, e limpede că sunteți de aceeași vârstă. Decideți să mergeți într-o aventură intergalactică,

fiecare în nava lui. Nava ta se deplasează cu o viteză minusculă de 50 de kilometri pe secundă, dar nava fratelui tău ajunge aproape de viteza luminii — o viteză nebunească de 299 000 de kilometri pe secundă. Vă puneți de acord să călătoriți prin spațiu o vreme, să descoperiți chestii mișto și apoi să vă reîntâlniți după ce vor fi trecut douăzeci de ani pământești.

Când reveniți acasă, se întâmplă ceva șocant. Tu ai îmbătrânit cu douăzeci de ani, dar fratele tău parcă nu a îmbătrânit deloc. Fratele tău „a lipsit" douăzeci de ani pământești, dar experiența de pe nava sa a fost de aproximativ un an.

Mda, „ce mama naibii?", exact așa am zis și eu.

Cum a spus Einstein cândva, „Frate, n-are nicio logică". Doar că are logică (iar Einstein nu a spus niciodată asta).

Povestea cu Einstein e importantă, deoarece ne arată cum presupozițiile noastre legate de lucrurile constante și stabile din univers pot fi greșite, cu implicații masive asupra felului în care experimentăm lumea. Presupunem că spațiul și timpul sunt constante universale, fiindcă asta explică felul în care percepem lumea. Doar că, în cele din urmă, acestea nu sunt constante universale, ci variabilele altor constante, mai puțin evidente și mult mai greu de cunoscut. Iar asta schimbă totul.

Am trudit la această explicație complicată a relativității, întrucât cred că și în psihologia noastră se întâmplă ceva similar: ceea ce considerăm a fi constanta universală a psihologiei noastre nu este, de

fapt, deloc o constantă. În schimb, mult din ceea ce credem că este adevărat și real depinde întotdeauna de percepția noastră.

Psihologia nu s-a ocupat dintotdeauna cu studiul fericirii. De fapt, în mare parte din istoria sa, psihologia nu s-a concentrat pe partea pozitivă a lucrurilor, ci pe ce anume ne răvășește, care sunt cauzele bolilor mintale și ale căderilor nervoase și care sunt căile prin care oamenii pot să se descurce cu cele mai mari dintre durerile lor.

Abia în anii 1980, câțiva bravi profesori au început să-și pună întrebări de tipul, „Stai nițel, meseria mea e cam deprimantă. Cum rămâne cu lucrurile care-i fac pe oameni *fericiți*? Mai bine să le studiem pe acestea!" Ideea a fost atât de bună, încât în curând rafturile librăriilor duduiau de cărți despre „fericire", care se vindeau în milioane de exemplare către angoasații clasei de mijloc ce traversau crize existențiale.

Unul dintre primele demersuri ale psihologilor când s-au apucat de studiat fericirea a fost să gândească un chestionar simplu[9]. Au dat pagere unor grupuri numeroase de oameni — să ne amintim că vorbim de anii 1980 și 1990 —, iar de fiecare dată când dispozitivele se închideau, fiecare persoană trebuia să se oprească din activitatea sa și să noteze răspunsurile la două întrebări:

1. Pe o scară de la 1 la 10, cât de fericit/ă sunteți în acest moment?
2. Ce se întâmplă în viața dumneavoastră?

Cercetătorii au adunat mii de răspunsuri de la sute de oameni de toate vârstele, descoperind ceva deopotrivă de surprinzător și nespus de plictisitor: majoritatea oamenilor au răspuns cu „7“ la prima întrebare. Cumpăr lapte de la magazin? Șapte. Merg la meciul de baseball al fiului meu? Șapte. Discut cu șeful despre o posibilă vânzare importantă? Șapte.

Chiar și în situații catastrofale — mama are cancer; am ratat o rată la casă; juniorul și-a pierdut un braț într-un accident bizar la bowling — fericirea scădea o perioadă scurtă de timp între două și cinci puncte, după care revenea la șapte[10].

Tiparul se aplica și evenimentelor extrem de pozitive. Un bonus consistent la locul de muncă, o vacanță de vis, un mariaj — punctajele creșteau o scurtă perioadă, după care, previzibil, reveneau în jurul valorii de șapte.

Rezultatele i-au fascinat pe cercetători. Nimeni nu e perfect fericit întotdeauna, la fel cum nimeni nu e complet nefericit tot timpul. Se pare că, indiferent de circumstanțele exterioare, oamenii trăiesc într-o perpetuă stare de fericire călduță-dar-nu-pe-deplin-satisfăcătoare. Altfel spus, lucrurile sunt în general în regulă, dar pot fi întotdeauna mai bune[11].

Viața pare să fie o pendulare în jurul nivelului șapte de fericire. Iar acest veșnic „șapte“ la care revenim de fiecare dată ne joacă o mică festă, o festă care ține de fiecare dată.

Șmecheria e asta: creierul ne spune, „Știi, dacă s-ar putea să am puțin mai mult, atunci aș ajunge în sfârșit la zece și aș rămâne acolo“.

Majoritatea dintre noi așa trăim, vânând mereu un zece iluzoriu.

Ne imaginăm că, pentru a fi în sfârșit fericiți, avem nevoie de un loc nou de muncă, așa că ne căutăm un nou loc de muncă. După câteva luni, ne dăm seama că am fi fericiți dacă am avea o casă nouă, așa că ne luăm o casă nouă. Apoi, după alte câteva luni, e vorba despre o supervacanță pe plajă; așa că aranjăm o supervacanță pe plajă. Iar când ajungem în supervacanța de pe plajă, ne spunem, *știi ce-mi trebuie, frățică?* Un ditamai cocktailul, asta îmi trebuie! *Nu-și mișcă nimeni curu' pe-aici să-mi aducă un supercocktail?!* Așa că ne agităm pentru un cocktail, crezând că unul singur ne va duce la nivelul zece. Dar imediat ne mai trebuie unul, și încă unul, și... știm cu toții, ne trezim mahmuri la trei după-amiază.

E așa cum avertiza Einstein, „Nu te îmbăta cu cocktailuri pe bază de zahăr — dacă vrei să te faci muci, îți recomand șprițul, sau dacă se întâmplă să fii vreun bogătaș, încearcă niște șampanie fină".

Fiecare dintre noi presupune implicit că *el/ea* este constanta universală din propria experiență, că *noi* suntem neschimbați, iar experiențele vin și pleacă la fel ca vremea[12]. Există zile bune și însorite, dar și zile înnorate și nasoale. Cerul se schimbă, dar *noi* rămânem la fel.

Doar că nu e așa — ba e chiar pe dos. Constanta universală a vieții este durerea. Iar oamenii își ajustează percepția și așteptările pentru a se potrivi unei cantități predeterminate de durere. Cu alte cuvinte,

oricât de însorit e cerul nostru, mintea noastră își va imagina întotdeauna suficienți nori încât să poată fi ușor dezamăgită.

Această permanență a durerii duce la ceea ce se numește „banda de alergări a hedonistului", pe care alergăm la nesfârșit, urmărind un zece imaginar. Dar orice am face, tot la șapte ajungem. Durerea e mereu acolo. Ce se modifică e *percepția* asupra acesteia. Și imediat ce viața ta se „îmbunătățește", așteptările se modifică, iar tu ajungi din nou să fii oarecum nesatisfăcut.

Dar durerea funcționează și în sens invers. Îmi amintesc cât de cruntă a fost durerea primelor minute când mi-am făcut tatuajul meu de mari dimensiuni. Nu-mi venea să cred că m-am oferit benevol pentru opt ore de chin. După a treia oră, am adormit în timp ce artistul lucra pe pielea mea.

Nu se schimbase nimic: același ac, același braț, același artist. Dar se modificase percepția mea: durerea s-a normalizat, iar eu am revenit la șaptele meu interior.

Aceasta e o altă permutare a efectului punctului albastru[13]. Aceasta e societatea „perfectă" a lui Durkheim. Relativitatea lui Einstein remixată în plan psihologic. E beteșugul conceptual al celui care n-a experimentat niciodată violența fizică și care își pierde cumpătul și cataloghează câteva propoziții inconfortabile dintr-o carte drept „violență". E sentimentul exagerat al celor care cred că le este invadată și distrusă cultura de câteva filme despre homosexuali.

Efectul punctului albastru acționează peste tot. Influențează toate percepțiile și judecățile. Totul se

adaptează și se modelează în funcție de cerințele ușoarei noastre insatisfacții.

Și tocmai *asta* e problema cu căutarea fericirii.

Căutarea fericirii este o valoare a lumii moderne. Credeți că lui Zeus îi păsa vreun pic de fericirea oamenilor? Credeți că Dumnezeul Vechiului Testament se sinchisea de starea de bine a oamenilor? Nu, erau prea ocupați plănuind să trimită hoarde de lăcuste care să mănânce carnea oamenilor.

În vechime, viața era grea. Foametea, bolile și inundațiile erau o constantă. Majoritatea oamenilor erau sclavi sau prinși în războaie nesfârșite, pe când ceilalți își tăiau gâturile noaptea în numele unui tiran sau altul. Moartea era peste tot. Majoritatea oamenilor nu supraviețuiau, să zicem, vârstei de treizeci de ani. Și cam așa au funcționat lucrurile în mare parte din istoria omenirii: căcat, ciumă și foamete.

În lumea preștiinței, suferința nu era doar un fapt acceptat, ci și unul celebrat. Filosofii Antichității nu considerau fericirea o virtute. Dimpotrivă, negarea de sine era o virtute, pentru că a te simți bine era la fel de periculos pe cât era de dezirabil. Și pe bună dreptate — era suficient ca un afurisit să-și piardă mințile și imediat jumătate de sat era ars din temelii. După cum spune faimosul citat care nu-i aparține lui Einstein, „Să nu te joci cu torțe după ce ai tras la măsea, că-ți strici ziua!“

Fericirea a devenit o „chestie“ abia odată cu apariția științei și tehnologiei. Odată ce au inventat mijloace de a îmbunătăți viața, următoarea întrebare

logică pe care și-au adresat-o oamenii a fost: „Și ce ar fi de îmbunătățit?“ Câțiva filosofi din vremurile acelea au decis că scopul final al vieții oamenilor ar fi încurajarea fericirii — adică reducerea suferinței[14].

Toate bune și frumoase, la suprafață. Să fim serioși, cine nu ar vrea să scape de un pic din suferință? Ce fel de dobitoc ar fi ăla care ar spune că *aia* a fost o idee proastă?

Păi, *eu* sunt dobitocul ăla, pentru că într-adevăr a fost o idee proastă.

Nu se poate scăpa de suferință — durerea este constanta universală a condiției umane. Prin urmare, tentativa de a ne îndepărta de durere, de a ne proteja de *toate* suferințele posibile va avea întotdeauna efecte adverse. Încercarea de eliminare a durerii va spori doar sensibilitatea la suferință, fără a te feri de aceasta. Te va face să vezi fantome periculoase în orice colțișor, tiranie și opresiune în orice formă de autoritate, ură și înșelăciune în spatele oricărei îmbrățișări.

Indiferent de câte progrese realizăm, de cât de pașnică și de confortabilă este viața pentru noi, efectul punctului albastru ne va întoarce la percepția unei anumite cantități de suferință și insatisfacție. Cei mai mulți dintre oamenii care câștigă milioane la loterie nu devin mai fericiți. În medie, ei ajung să se simtă la fel ca înainte. Pe termen lung, persoanele care rămân paralizate în urma unor accidente stupide nu ajung mai nefericite. În medie, și acestea ajung să se simtă la fel ca înainte[15].

Pentru că suferința este însăși experiența vieții. Emoțiile pozitive sunt o evadare temporară din

durere, iar cele negative doar o accentuare temporară a acesteia. A amuți durerea e totuna cu a amuți toate sentimentele și toate emoțiile. E totuna cu a te extrage tacit din existență.

Sau, cum a spus-o genial Einstein cândva:

> *Așa cum șuvoiul de apă curge lin atâta timp cât nu întâlnește obstacole, natura omului și a animalelor e astfel construită că noi nu băgăm niciodată de seamă și nu conștientizăm cu adevărat ce e plăcut voinței noastre; iar de observat, observăm doar atunci când voința ne este contrazisă, când experimentăm un șoc de vreun fel. Pe de altă parte, orice se opune, ne frustrează sau rezistă voinței noastre, adică tot ce e neplăcut și dureros devine evident instantaneu, direct și cu multă limpezime. Așa cum nu suntem conștienți de sănătatea întregului nostru corp, ci de cele câteva puncte în care ne rod pantofii, noi nu ne gândim la totalitatea acțiunilor noastre de succes, ci la fleacuri și alte lucruri care ajung să ne vexeze*[16].

Nu e Einstein, evident. Citatul e din Schopenhauer, tot un german cu coafură caraghioasă. Ideea e nu doar că nu putem scăpa de suferință, ci că suferința *reprezintă* experiența vieții.

Din cauza asta speranța se autosabotează *și* se autoperpetuează: indiferent ce realizăm, indiferent câtă pace și prosperitate acumulăm, mintea își va ajusta rapid așteptările ca să mențină un sens constant al dificultății, forțând formularea unei noi speranțe, a

unei noi religii, a unui nou conflict care să ne ajute să mergem mai departe. Vom vedea figuri amenințătoare acolo unde nu există. Vom vedea propuneri de muncă lipsite de etică acolo unde nu există. Și, oricât de însorite ne-ar fi zilele, vom găsi mereu un nor pe cer.

Prin urmare, căutarea fericirii nu este doar supusă eșecului, ci și imposibilă. E ca și cum ai încerca să prinzi un morcov care atârnă de o sfoară legată de un băț de pe spatele tău. Cu cât avansezi spre morcov, cu atât mai mult ai de avansat. Când morcovul e scopul tău suprem, te transformi inevitabil pe tine însuți în mijloc. Paradoxal, dar căutând fericirea, o faci de negăsit.

Căutarea fericirii este o valoare toxică ce ne definește de mult cultura. E autosabotantă *și* amăgitoare. A trăi bine nu înseamnă a evita suferința: înseamnă a suferi din motivele potrivite. Dacă tot suntem forțați să suferim pentru simplul fapt că existăm, măcar să învățăm să suferim cum trebuie.

Singura opțiune în viață

În 1954, după aproape șaptezeci și cinci de ani de ocupație și douăzeci de ani de război, vietnamezii i-au izgonit în cele din urmă pe francezi din țara lor. Un eveniment ce ar fi trebuit să fie perceput unanim drept pozitiv. Problema era că în timpul ăsta se derula enervantul Război Rece — un război religios global între puterile capitaliste și liberale ale Vestului și blocul

comunist din Est. Când s-a aflat că Ho Și Min, tipul care i-a izgonit pe francezi din țară, era comunist, toată lumea s-a crizat, imaginându-și că în curând avea să izbucnească cel de-al Treilea Război Mondial.

Speriați de perspectiva unui război major, niște șefi de stat s-au așezat la o masă fițoasă, undeva prin Elveția, și au decis să sară peste partea cu anihilarea nucleară și să treacă direct la tăiat Vietnamul în două. Nu mă întrebați de ce merita o țară care nu a făcut nimic nimănui să fie tăiată în două[17]. Se pare că toată lumea a fost de acord ca Vietnamul de Nord să fie comunist, iar cel de Sud să fie capitalist, și cu asta basta. Să plecăm acasă și să fim fericiți până la adânci bătrâneți.

(sau nu prea)

Problema a fost următoarea. Puterile vestice au instalat la cârma Vietnamului de Sud un tip pe nume Ngo Dinh Diem, cel puțin până la alegerile oficiale. La început, toată lumea îl simpatiza. Catolic devotat, cu educație franceză, petrecuse mai mulți ani în Italia și era poliglot. Imediat după ce l-a cunoscut, Lyndon Johnson l-a numit „un Winston Churchill al Asiei". Practic unul dintre noi!

Diem era charismatic și ambițios. I-a impresionat atât pe liderii vestici, cât și pe fostul împărat al Vietnamului. A declarat sigur pe el că era cel care avea să aducă în cele din urmă democrația în Asia de Sud-Est. Și toți l-au crezut.

Ei bine, nu prea s-a întâmplat așa. În decurs de un an de la preluarea puterii, Diem a scos în afara legii

toate partidele politice din Vietnamul de Sud, în afară de al său. Când a sosit vremea alegerilor, l-a pus pe fratele său să supravegheze procesul electoral. Și, ce să vezi, a câștigat alegerile! Cu un procentaj uluitor de 98,2% din voturi!

Diem ăsta, după cum s-a văzut, era un nenorocit. Nu că Ho Și Min, liderul Vietnamului de Nord, nu ar fi fost. Și, dacă am învățat ceva la facultate, atunci am învățat că prima lege a teoriei geopoliticii spune că atunci când doi nenorociți trăiesc unul lângă celălalt, milioane de oameni își vor pierde viața[18].

Și așa a ajuns Vietnamul din nou la război civil.

Mi-ar plăcea nespus să vă pot spune ceva surprinzător despre Diem, dar adevărul e că acesta a devenit un tiran ca la carte. A umplut administrația cu membri ai familiei și acoliți corupți. El și familia sa trăiau într-un lux opulent, în vreme ce țara era măturată de foamete, forțând mii de oameni să fugă sau să moară de inaniție. Era atât de arogant și de incompetent, încât Statele Unite s-au văzut nevoite să intervină gradual pentru a preveni o implozie a Vietnamului de Sud, ajungând la ceea ce americanii numesc astăzi Războiul din Vietnam.

Dar, indiferent de cât de groaznic a fost Diem, puterile vestice și-au susținut omul. Era unul dintre ei, până la urmă, un discipol al religiei liberale capitaliste, un vajnic opozant al avansului comunist. A fost nevoie de mulți ani și nenumărați morți până ce au priceput că Diem avea, de fapt, propria religie.

Cum se întâmplă cu tiranii, lui Diem îi plăcea să-și petreacă timpul liber oprimându-i și exterminându-i

pe cei care nu erau de acord cu el. În cazul său, catolic devotat, îi ura pe budiști. Doar că Vietnamul era în proporție de 80% budist la vremea aceea, astfel că atitudinea lui nu s-a împăcat prea bine cu preferințele populației. Diem a interzis bannerele și steagurile budiste. A interzis sărbătorile budiste. A refuzat să acorde servicii guvernamentale comunităților budiste. A jefuit și a distrus pagode de pe toată întinderea țării, aruncând în mizerie sute de călugări budiști.

Călugării au organizat și susținut proteste pașnice, dar și acestea le-au fost refuzate. Când protestele au luat amploare, Diem le-a scos în afara legii. Când budiștii au refuzat să părăsească străzile, poliția a tras în protestatari. La un protest au aruncat chiar cu grenade în călugări neînarmați.

Reporterii vestici cunoșteau situația opresiunii religioase, dar erau preocupați mai întâi de războiul din Nord. Puțini știau ce dimensiuni căpătaseră lucrurile și încă și mai puțini se oboseau să relateze despre confruntări.

Apoi, pe 10 iunie 1963, jurnaliștii au primit un mesaj cifrat care susținea că a doua zi urma să se întâmple „ceva important“ în Saigon, într-o intersecție aglomerată din apropierea palatului prezidențial. Corespondenții nu au luat foarte în serios anunțul, cei mai mulți hotărând să nu participe. A doua zi, în locul indicat s-au prezentat câțiva jurnaliști și doar doi fotografi. Unul dintre ei uitase să-și ia camera la el.

Celălalt va câștiga Premiul Pulitzer.

În ziua aceea, o mică mașină de culoare turcoaz, decorată cu pancarte pe care erau scrise mesaje care solicitau libertate religioasă, conducea o procesiune de câteva sute de călugări și călugărițe. Aceștia cântau. Oamenii se opreau să cerceteze convoiul, după care reveneau la treburile lor. O stradă aglomerată, într-o zi aglomerată. Protestele budiștilor nu mai surprindeau pe nimeni de-acum.

Procesiunea s-a oprit în fața ambasadei Cambodgiei, aflată în intersecția menționată mai sus, blocând tot traficul. Grupul de călugări a înconjurat mașina turcoaz într-un semicerc, așteptând în liniște, cu privirile în gol.

Din mașină au ieșit trei călugări. Unul dintre aceștia a așezat pe asfalt o pernă, foarte aproape de mijlocul intersecției. Al doilea, un bătrân pe nume Thich Quang Duc, s-a apropiat de pernă, s-a așezat în poziția lotusului, a închis ochii și a început să mediteze.

Cel de-al treilea a deschis portbagajul mașinii, a scos din acesta un bidon de 19 litri cu motorină, a înaintat până în locul în care stătea Quang Duc și i-a turnat acestuia motorina în cap, acoperindu-l pe bătrân cu combustibil. Oamenii și-au dus palmele la gură. Unii și-au acoperit fețele cu palmele, pe măsură ce ochii începuseră să le lăcrimeze de la vaporii toxici. Întreaga intersecție aglomerată a fost înghițită de o liniște ciudată. Trecătorii s-au oprit în loc. Polițiștii au uitat ce făceau. Aerul a devenit dintr-odată foarte greu. Urma să se întâmple ceva foarte important. Toată lumea aștepta.

Cu hainele îmbibate de motorină și o figură lipsită de orice expresie, Quang Duc a recitat o scurtă rugăciune, a întins încet un braț, a luat un băț de chibrit de pe jos și, fără să iasă din poziția lotus sau să deschidă ochii, a aprins chibritul de asfalt și și-a dat foc.

Un zid de foc s-a ridicat într-o clipită în jurul său. Corpul i-a fost cuprins de flăcări. Roba s-a dezintegrat. Pielea i s-a înnegrit. Un miros fetid — amestec de carne arsă, combustibil și fum — a început să se împrăștie. Mulți s-au lăsat în genunchi sau pur și simplu au căzut din picioare. Majoritatea celor prezenți erau împietriți, șocați și țintuiți locului de ceea ce vedeau.

(Copyright AP Photo/Malcolm Browne. Folosit cu permisiunea.)

Dar Quang Duc a rămas perfect nemișcat în timp ce ardea.

David Halberstam, corespondent *New York Times*, descria ulterior scena: „Eram prea șocat ca să plâng, prea confuz ca să notez ceva sau să pun întrebări, prea năucit ca să gândesc măcar... Nu a mișcat un singur mușchi în timp ce ardea, nu a emis niciun sunet, autocontrolul său nepământesc contrastând izbitor cu urletele oamenilor din jurul său“[19].

Veștile despre autoincendierea lui Quang Duc s-au împrăștiat rapid, înfuriind milioane de oameni de pe tot globul. În seara aceleiași zile, Diem s-a adresat națiunii prin radio, fiind evident cutremurat de incident. A promis să redeschidă negocierile cu liderii budiști din țară pentru a găsi o soluție pașnică.

Dar era prea târziu. Diem nu și-a mai revenit niciodată. E imposibil de spus ce anume s-a schimbat și cum, însă aerul era de-acum altul, străzile fiind mult mai vii. Strânsoarea invizibilă în care Diem ținea țara a slăbit cu doar un băț de chibrit și o poză, și toată lumea putea să simtă asta, inclusiv el.

Nu a durat mult până când mii de oameni au ieșit pe străzi protestând mult mai deschis împotriva autorităților. Comandanții militari ai lui Diem au început să nu-l mai asculte. Consilierii îl sfidau. În cele din urmă, nici Statele Unite n-au mai găsit motive să-l susțină. Președintele Kennedy a aprobat curând un plan al generalilor lui Diem de a-l răsturna pe acesta.

Imaginea călugărului în flăcări a rupt barajul, iar apele au măturat tot.

Diem a fost asasinat împreună cu familia sa doar câteva luni mai târziu.

Fotografiile cu autoincendierea lui Quang Duc au devenit virale înainte ca „viralitatea“ să fie la modă. Imaginea a devenit un fel de test Rorschach uman, în care oricine își vedea oglindite propriile valori și lupte. Comuniștii din Rusia și China au publicat fotografia pentru a-i stimula pe susținătorii lor împotriva imperialismului capitalist al Vestului. În toată Europa erau vândute cărți poștale care denunțau atrocitățile comise în Est. Activiștii antirăzboi din Statele Unite au folosit imaginea pentru a protesta împotriva implicării americane în război. Conservatorii au folosit imaginea pentru a susține necesitatea implicării Statelor Unite. Chiar și președintele Kennedy a recunoscut că „nicio imagine din istorie nu a generat mai multă emoție în lumea întreagă“[20].

Fotografia autoincendierii lui Quang Duc a declanșat ceva primordial și universal în oameni. Ceva dincolo de politică sau religie. Ceva care atinge o componentă cu mult mai fundamentală a experienței trăite: abilitatea de-a îndura cantități excepționale de durere[21]. Eu nici să stau drept în scaun la cină mai mult de câteva minute nu pot. Iar tipul ăsta *a ars de viu* fără să clintească. Nicio tresărire. Niciun sunet. Nu a zâmbit, nu a tresărit, nu a făcut nicio grimasă, nu a deschis ochii ca să mai privească pentru ultima dată lumea pe care se hotărâse să o abandoneze.

Acțiunea sa a demonstrat multă puritate, ca să nu mai vorbim de o manifestare absolut uluitoare a

determinării. Este exemplul suprem de minte care domină materia, de voință care se impune instinctului[22].

Și, în ciuda ororii implicite, rămâne cumva... un moment de inspirație.

În 2011, Nassim Taleb scria despre un concept pe care îl numea „antifragilitate". Taleb spunea că așa cum unele sisteme devin *mai slabe* sub influența forțelor externe, altele devin *mai puternice* atunci când sunt confruntate cu forțe exterioare[23].

Un vas este fragil: se sparge ușor. Sistemul bancar clasic este fragil, fiind vulnerabil în fața modificărilor neașteptate din politică sau economie. Poate că relația cu soacra e fragilă, pentru că orice și tot ce spui o poate face să explodeze într-o furtună de insulte și dramă. Sistemele fragile sunt ca niște floricele frumoase sau ca sentimentele adolescenților: trebuie protejate necontenit.

Dar există și sisteme robuste. Sistemele robuste rezistă bine la schimbare. Pe cât de fragil este vasul, care se poate sparge și dacă strănuți mai tare în direcția lui, pe atât de robust este butoiul metalic. Poți să-l dai de pereți săptămâni la rând că nu se va întâmpla nimic. Va rămâne neschimbat.

Ca societate, cheltuim mare parte din timpul și energia noastră încercând să consolidăm sistemele fragile. Angajăm avocați eficienți care să ne ajute să avem afaceri mai solide. Guvernele aprobă regularizări care să întărească sistemele financiare. Formulăm legi și reguli, cum ar fi semaforizarea sau proprietatea

privată, pentru ca societățile noastre să fie mai robuste.

Dar, spune Taleb, există și un al treilea tip de sistem. Sistemul „antifragil". În vreme ce sistemele fragile se sparg și cele robuste rezistă schimbărilor, sistemele antifragile *acumulează* de pe urma factorilor de stres și presiunilor externe.

Afacerile de tip start-up sunt antifragile: caută metode de a eșua rapid pentru a acumula de pe urma eșecului. Și traficanții de droguri sunt antifragili: cu cât lucrurile o iau razna mai tare, cu atât mai mult vor vrea oamenii să-și dea în cap. O relație sănătoasă de iubire este antifragilă: nenorocirile și suferința mai degrabă o vor consolida decât o vor șubrezi[24]. Veteranii de război povestesc adesea cum haosul luptelor construiește și fortifică legături pe viață între soldați, mai degrabă decât să destrame aceste legături.

Corpul uman poate evolua în ambele direcții, în funcție de cum este folosit. Dacă nu ești leneș și cauți în mod activ durerea, atunci corpul devine antifragil, adică e tot mai puternic pe măsură ce este provocat. Epuizarea corpului prin antrenamente și muncă fizică întărește musculatura și contribuie la densitatea oaselor, îmbunătățește circulația și-ți face un fund sexy. Când eviți stresul și durerea (când zaci toată ziua pe canapea cu ochii la Netflix), musculatura se atrofiază, oasele se șubrezesc și starea generală a corpului se înrăutățește.

Și mintea omenească funcționează pe aceleași principii. Poate fi fragilă sau antifragilă, în funcție de cum

este folosită. Confruntată cu haos și dezordine, mintea va încerca să găsească sens, deducând principii și construind modele mentale prin care să anticipeze viitorul și să evalueze trecutul. E ceea ce se numește „învățare“ și ne face mai buni, pentru că ne permite să acumulăm în urma eșecului și a haosului.

Când evităm durerea, stresul, haosul, tragedia și dezordinea, devenim fragili. Ne scade toleranța la eșec, iar viața noastră își reduce anvergura pentru a se adapta capacității noastre reduse de a aborda lumea.

Pentru că suferința este constanta universală. Oricât de „bună“ sau de „rea“ ar fi viața ta, de suferință nu va duce lipsă. Și, până la urmă, aceasta va deveni suportabilă. Așadar, întrebarea, *singura* întrebare este: o vei trăi? Vei aborda activ suferința sau o vei evita? Vei alege fragilitatea sau antifragilitatea?

Tot ce faci, tot ceea ce ești, toate lucrurile de care îți pasă sunt o reflexie a acestei alegeri: relațiile tale, sănătatea ta, rezultatele în muncă, stabilitatea emoțională, integritatea, angajamentul față de comunitate, amploarea experiențelor de viață, profunzimea încrederii în sine și curajul, abilitatea de a respecta, a avea încredere, a ierta, a aprecia, a asculta, a învăța și a simți compasiune.

Dacă unul dintre aceste lucruri e fragil în viața ta, asta se întâmplă deoarece ai ales să eviți durerea. Ai ales niște valori infantile, cum ar fi căutarea plăcerilor simple, dorința și mulțumirea de sine.

În cultura noastră, toleranța la suferință scade rapid. Iar această diminuare nu doar că nu ne ajută să

fim mai fericiți, ci generează și mai multă fragilitate emoțională, acesta fiind motivul pentru care totul pare atât de varză.

În punctul acesta, ne întoarcem la Thich Quang Duc, omul care și-a dat foc și a așteptat calm și sigur pe el să fie mistuit de flăcări. Majoritatea vesticilor moderni cunosc meditația ca metodă de relaxare. Îți tragi pe tine nădragii de yoga, te așezi confortabil timp de zece minute într-o cameră încălzită, închizi ochii și asculți o voce suavă din telefon care-ți spune că ești bine, că totul e bine și totul va fi al naibii de minunat, doar să-ți urmezi inima bla, bla, bla[25].

Doar că adevărata meditație budistă este mult mai intensă decât simpla destresare cu ajutorul unor aplicații la modă. Meditația riguroasă înseamnă să stai locului și să te observi fără milă. Orice gând, orice judecată, orice pornire, orice neastâmpăr și fulguire de emoție, orice frântură de ipoteză care-ți trece prin minte sunt captate mental, conștientizate și eliberate înapoi în vid. Și ce e mai rău e că toate acestea nu se termină niciodată. Oamenii se plâng mereu că „nu sunt buni" la meditație. Nu există așa ceva. Tocmai asta e ideea. E recomandat să nu fii bun la meditație. Doar acceptă că ești lamentabil. Îmbrățișează chestia asta. Iubește-o.

Când meditezi vreme îndelungată, tot felul de nebunii ies la suprafață: fantezii ciudate și regrete vechi de decenii, patimi sexuale bizare și o plictiseală insuportabilă, sentimente zdrobitoare de izolare și

singurătate. Și acestea, la rândul lor, trebuie pur și simplu observate, înțelese și eliberate. Și acestea sunt trecătoare.

În esența ei, meditația este o practică a antifragilității: îți antrenezi mintea pentru a observa și a face față nesfârșitului flux și reflux al suferinței, fără să-ți lași „sinele“ să fie tras la fund de contracurenți. Iată de ce suntem cu toții atât de nepricepuți la ceva aparent atât de simplu. În definitiv, nu facem decât să ne așezăm pe o pernă și să închidem ochii. Cât de greu să fie? De ce ne este atât de greu să găsim suficient curaj încât să ne așezăm liniștiți și să observăm ce se întâmplă în noi? Ar trebui să fie simplu, dar pare că toți suntem un dezastru la chestia asta[26].

Majoritatea adulților evită meditația în același fel în care copiii evită să-și facă temele. Pentru că știu ce înseamnă meditație: înseamnă să-ți confrunți suferința, să observi interiorul minții și inimii tale, în toată oroarea și gloria lor.

De obicei, eu renunț după aproximativ o oră, iar recordul meu absolut a fost să mă izolez timp de două zile în care nu am vorbit. La finalul celor două zile, mintea mea practic țipa la mine să o las să iasă la joacă. Contemplația susținută pe perioade îndelungate e o experiență ciudată: un amestec de plictiseală chinuitoare și, din când în când, conștientizarea oribilă a faptului că orice fel de control credeai că ai asupra minții tale era o doar o iluzie utilă. Mai arunci în oală niște emoții și amintiri inconfortabile

(una–două traume din copilărie) și lucrurile devin destul de intense.

Acum imaginați-vă că faceți asta toată ziua, în fiecare zi, *timp de șaizeci de ani*. Imaginați-vă la ce concentrare de oțel și la ce determinare ajung reflectoarele interioare. Imaginați-vă la ce nivel de toleranță la suferință se ajunge. Imaginați-vă la ce nivel de antifragilitate.

Ce mi se pare cel mai remarcabil la Thich Quang Duc nu e că a ales să-și dea foc ca formă de protest politic (deși și asta e deja ceva). Remarcabil mi se pare modul în care a făcut-o: neclintit. Netulburat. Împăcat.

Buddha spunea că a suferi e ca și cum ai fi lovit de două săgeți. Prima săgeată e cea care provoacă suferința *fizică* — metalul care străpunge pielea, forța care îți izbește trupul. A doua săgeată e cea care provoacă suferința *mentală*, semnificația și emoțiile cu care investim faptul de-a fi fost loviți, scenariile pe care le țesem în minte despre cât de mult meritam sau nu meritam să ni se întâmple asta. În multe situații, durerea mentală e mult mai rea decât cea fizică. Și de regulă, durează mult mai mult.

Buddha spunea că, prin meditație, putem să ne antrenăm să evităm cea de-a doua săgeată, iar asta ne va face imuni la orice formă de suferință mentală sau emoțională.

Dacă ne exersăm suficient de mult capacitatea de concentrare și acumulăm o cantitate suficientă de antifragilitate, senzația trecătoare a unei insulte sau a

unui obiect care ne găurește pielea, a benzinei care ne arde corpul va avea aceeași persistență ca senzația provocată de o musculiță care ne trece prin fața ochilor.

Durerea este inevitabilă, suferința însă e întotdeauna o opțiune.

Între ceea ce experimentăm și modul în care interpretăm experiențele există întotdeauna o delimitare.

Între ce simte Creierul Simțitor și ce gândește Creierul Gânditor există întotdeauna o distanță. Și în această distanță putem găsi puterea de-a suporta orice.

Copiii au o toleranță scăzută la durere, deoarece întregul lor etos gravitează în jurul evitării durerii. Pentru copil, a eșua să evite durerea înseamnă a eșua în a găsi sensul sau scopul. De aceea orice situație în care experimentează durerea îi produce copilului accese de negare absolută.

Adolescentul are ceva mai multă toleranță la durere, întrucât înțelege că aceasta e adesea o monedă prin care își poate atinge scopurile. Ideea că durerea trebuie suportată pentru niște beneficii viitoare îi permite adolescentului să înglobeze în viziunea sa despre speranță aspecte ce țin de dificultățile și obstacolele pe care le va avea de înfruntat: voi suferi în școală pentru o carieră de succes; o voi suporta pe mătușa mea enervantă pentru a mă bucura de vacanța cu familia; mă voi trezi la primul cântat al cocoșului ca să fac gimnastică, pentru că așa voi arăta sexy.

La adolescent, problema începe în momentul în care simte că a făcut un târg prost, când durerea îi

depășește așteptările și răsplata nu se ridică la măsura entuziasmului investit. Atunci adolescentul trăiește o criză a speranței similară cu a copilului: am sacrificat atât de multe pentru atât de puține! La ce bun? Adolescentul va fi aruncat în ghearele disperării, silit să se confrunte cu Adevărul Inconfortabil.

Adultul are o toleranță incredibil de mare la suferință, întrucât înțelege că, pentru a avea sens, viața trebuie să cuprindă și durere, că nimic nu poate sau nu ar *trebui* în mod necesar să fie controlat sau negociat, că pur și simplu trebuie să faci ce poți mai bine, indiferent de consecințe.

Maturizarea psihologică este o formă de evadare din nihilism, un proces care construiește ierarhii valorice din ce în ce mai sofisticate și mai abstracte, cu ajutorul cărora să putem digera orice ne pune viața pe masă.

Valorile infantile sunt fragile. Criza existențială se instalează în momentul în care s-a terminat înghețata — urmată de o schimbare sonoră de dispoziție. Valorile adolescenților sunt mai solide, pentru că includ ideea necesității suferinței, dar rămân vulnerabile în fața unor evenimente neașteptate/tragice. În circumstanțe extreme sau doar de-a lungul unei perioade suficient de îndelungate, valorile adolescenților cedează în mod inevitabil.

Valorile cu adevărat mature sunt antifragile: acestea beneficiază de pe urma întâmplărilor neașteptate. Cu cât mai varză e o relație, cu atât mai utilă devine onestitatea. Cu cât e mai terifiantă lumea, cu atât e

mai important să găsim curajul de a o înfrunta. Cu cât mai confuză devine viața, cu atât mai prețios e să fii umil.

Toate acestea sunt virtuți ale existenței postsperanță, valorile adevăratei vârste adulte. Ele sunt Steaua Nordului pe cerul minții și inimii noastre. Dincolo de orice turbulență și de tot haosul de pe pământ, ele rămân la înălțime, neatinse, mereu strălucitoare, călăuzindu-ne prin întuneric.

Suferința e valoare

Mulți oameni de știință și entuziaști ai tehnologiei cred că într-o bună zi vor dezvolta capacitatea de a „vindeca" moartea. Genetica umană va fi modificată și îmbunătățită. Vom inventa nanoboți care vor monitoriza și vor eradica orice ar putea să ne amenințe din punct de vedere medical. Biotehnologia va fi capabilă să înnoiască și să înlocuiască la nesfârșit corpurile noastre, permițându-ne să trăim veșnic.

Sună a literatură științifico-fantastică, dar unii cred că acest lucru va fi posibil chiar în timpul vieții noastre[27].

Ideea eliminării morții, depășirii fragilității noastre biologice, eliberării de durere este incredibil de atractivă, la suprafață. Dar cred că nu este exclus să fie vorba de un dezastru psihologic în desfășurare.

În primul rând, odată îndepărtată moartea, nu mai prețuim viața. Și, dacă nu mai prețuim viața, pierdem

și abilitatea de a stabili ce anume are valoare. Totul va părea la fel de bun sau rău, la fel de demn sau nedemn de timpul și atenția noastră, pentru că... timpul și atenția vor fi infinite. Vom putea petrece o sută de ani urmărind același serial de televiziune, dar nu va mai conta. Nu ne-ar mai păsa că relațiile se strică și se destramă, din moment ce toată lumea va fi nemuritoare — de ce să ne mai batem capul cu asta? Orice îngăduință și orice abatere vor putea fi expediate cu un banal „Mă rog, nu e ca și cum chestia asta m-ar ucide".

Moartea este necesară din punct de vedere psihologic, deoarece creează mize. Avem lucruri de pierdut. Nu cunoaștem valoarea unui lucru până ce nu experimentăm potențiala pierdere a acestuia. Nu știm pentru ce suntem dispuși să luptăm, la ce suntem dispuși să renunțăm ori pentru ce am fi gata să ne sacrificăm.

Suferința este moneda valorilor noastre. Fără durerea pierderii (sau fără posibilitatea pierderii), e imposibil să determinăm valoarea unui lucru.

Suferința este reactorul tuturor emoțiilor. Emoțiile negative sunt cauzate de experimentarea durerii. Cele pozitive sunt provocate de ușurarea durerii. Când evităm suferința, ne fragilizăm și ajungem la reacții emoționale mult disproporționate în raport cu importanța evenimentelor. Ne pierdem cu firea doar pentru că burgerul pe care l-am comandat are prea multă salată. Dăm pe dinafară de inteligenți după ce am văzut o porcărie de material pe YouTube care ne spune că avem dreptate. Viața devine un rollercoaster

de neoprit care ne aruncă inimile în sus și-n jos printr-o simplă atingere a unui ecran tactil.

Cu cât devenim mai antifragili, cu atât mai grațioase și mai adaptate emoțional sunt reacțiile noastre și, cu cât mai mult control avem asupra noastră, cu atât mai principiale sunt valorile noastre. Antifragilitatea este așadar sinonimă cu evoluția și maturizarea. Viața e un șuvoi nesfârșit de suferință și nimeni nu se va maturiza încercând să-l evite, ci dimpotrivă, va reuși asta doar plonjând în el și înotând prin profunzimile sale.

Căutarea fericirii este prin urmare o evitare a maturizării, o evitare a virtuților. Ne face să ne tratăm pe noi și mințile noastre ca pe niște mijloace spre niște scopuri încărcate emoțional. Trebuie să ne sacrificăm conștiința pentru a ne simți bine. Renunțăm la demnitate pentru mai mult confort.

Filosofii de demult știau asta. Platon, Aristotel și stoicii nu vorbeau despre o viață de fericire, ci despre una de caracter, despre dezvoltarea abilității de a rezista în fața durerii și a face sacrificiile corespunzătoare — pentru că așa era adevărata viață în vremurile lor: un sacrificiu neîntrerupt și epuizant. Străvechile virtuți — curajul, onestitatea și modestia — sunt forme diferite de antifragilitate practică: principii care au de câștigat în urma haosului și obstacolelor.

Abia odată cu Iluminismul, cu epoca științei și tehnologiei și cu promisiunea unei creșteri economice fără limită, gânditorii și filosofii au conceput ideea sugerată de Thomas Jefferson, anume „căutarea

fericirii“. Văzând că știința și acumulările de resurse combat sărăcia, foametea și bolile populației, gânditorii iluminiști au confundat această *ușurare* a suferinței cu *eliminarea* sa. Mulți intelectuali publici și comentatori continuă să facă și azi aceeași greșeală: ei cred că progresul ne-a scăpat de suferință, nu că aceasta și-a schimbat dimensiunea fizică cu una psihologică[28].

Ce a *înțeles* Iluminismul a fost ideea că, în medie, anumite suferințe sunt preferabile altora. În condiții normale, e preferabil să mori la nouăzeci de ani, nu la douăzeci. E preferabil să fii sănătos, nu bolnav. E preferabil să fii liber să-ți urmezi scopurile, nu să fii slujitorul altora. De fapt, „bunăstarea“ poate fi definită prin gradul de dezirabilitate a suferințelor unui om[29].

Însă pare că noi am uitat ceva ce anticii știau: indiferent de cât de multă bunăstare există în lume, calitatea vieții este determinată de calitatea caracterului nostru, iar calitatea acestuia e determinată de relația noastră cu durerea.

Căutarea fericirii ne azvârle cu capul înainte în nihilism și frivolitate. Ne conduce către infantilism, către dorința neîncetată și intolerabilă pentru *mai mult*, către un abis ce nu poate fi nicicând acoperit și o sete ce nu poate fi niciodată satisfăcută. Aici se găsește sursa corupției și dependențelor, a compătimirii și distrugerii de sine.

Căutând suferința, deținem capacitatea de-a *alege* ce suferințe permitem în viețile noastre. Iar decizia va da un sens suferinței — va da un sens vieții.

Pentru că suferința este constanta universală a vieții și ocaziile de a evolua prin suferință sunt o constantă a vieții. Trebuie doar să o abordăm deschis și să nu încercăm să o amorțim. Să o privim direct și să găsim în ea valoare și sens.

Suferința este sursa tuturor valorilor. A ne amorți pentru a nu mai simți durere e totuna cu a ne amorți față de tot ce e important în lume[30]. Durerea deschide hăurile morale ce devin în timp valorile și credințele noastre cele mai profunde.

Când ne refuzăm abilitatea de a simți suferință pentru un scop, ne refuzăm abilitatea de a simți că viața are un rost.

Capitolul 8
Economia sentimentelor

În anii 1920, femeile nu fumau, iar cele care fumau erau aspru judecate. Oamenii credeau că fumatul, la fel ca studiile superioare sau un loc în Congres, e o chestiune masculină. „Iubito, să nu te rănești. Sau mai rău, să nu-ți arzi pletele splendide."

Industria tutunului se confrunta cu o problemă. Jumătate din populație nu fuma țigări din simplul motiv că nu era la modă sau era considerat necuviincios. Așa ceva era inacceptabil. Cum a spus George Washington Hill, „Stăm pe o mină de aur". Companiile au încercat de mai multe ori să creeze strategii de marketing pentru fumătoare, însă nimic nu părea să funcționeze. Prejudecata culturală împotriva acestui obicei la femei era pur și simplu prea răspândită și înrădăcinată.

Apoi, în 1928, American Tobacco Company l-a angajat pe Edward Bernays, un tânăr specialist în marketing, aflat pe val, deja cunoscut pentru ideile lui nebunești și campaniile și mai nebunești[1]. Strategiile sale de marketing erau la vremea aceea diferite de orice existase până atunci în istoria publicității.

În secolul al XIX-lea, marketingul era considerat doar un mijloc de a comunica ceva despre beneficiile

tangibile, reale ale unui produs în forma cea mai simplă și mai concisă cu putință. Se credea că oamenii cumpără produse bazându-se pe fapte și informații. Dacă oamenii voiau brânză, atunci tu trebuia să le comunici motivele pentru care brânza ta era superioară față de altele („cea mai proaspătă brânză franțuzească de capră, maturată douăsprezece zile și expediată în condiții de refrigerare"). Oamenii erau considerați actori raționali capabili să facă achiziții raționale. O formă de presupoziție clasică: Creierul Gânditor era la butoane.

Dar Bernays era neconvențional. El nu credea că oamenii iau decizii raționale în cea mai mare parte a timpului. Ba dimpotrivă. El credea că oamenii sunt emoționali și impulsivi, chiar dacă se pricep să ascundă asta. El credea că la butoane se află Creierul Simțitor, doar că nimeni nu-și dăduse seama de asta.

Dacă industria tutunului se concentrase pe convingerea femeilor în mod individual să cumpere și să fumeze țigări folosind argumente raționale, Bernays considera că era mai degrabă vorba de o chestiune emoțională și culturală. Dacă voia să le convingă pe femei să fumeze, atunci esențial era nu să le atragă la nivelul gândurilor, ci al valorilor. Trebuia să facă apel la *identitatea* lor.

Pentru a reuși asta, Bernays a angajat un grup de femei pe care le-a dus la Easter Sunday Parade în New York City. Paradele de sărbători care se fac astăzi sunt chestiuni siropoase care te țin degeaba în fața televizorului până ce adormi pe canapea. Însă pe atunci

erau evenimente sociale importante, de dimensiunea Super Bowl sau așa ceva.

Bernays plănuise ca, în momentele potrivite, aceste femei să se oprească și să-și aprindă simultan câte o țigară. A angajat fotografi care să le facă poze atrăgătoare, iar fotografiile le-a trimis către toate publicațiile naționale majore. Le-a declarat reporterilor că acele femei nu aprindeau doar țigări, ci adevărate „torțe ale libertății", demonstrându-și capacitatea de a-și afirma independența și emanciparea.

#FakeNews, evident, însă Bernays a orchestrat totul astfel încât să pară un protest politic. Știa că asta ar declanșa răspunsurile emoționale de care avea nevoie din partea femeilor din întreaga țară. Feministele câștigaseră dreptul la vot cu doar nouă ani mai devreme. Femeile munceau de-acum mai mult în afara casei, fiind tot mai integrate în viața economică a țării. Se afirmau tunzându-și părul scurt și îmbrăcându-se mai îndrăzneț. Această generație de femei se considera prima din istorie al cărei comportament nu mai era dependent de cel al bărbatului. Și multe femei luau foarte în serios treaba asta. Dacă ar fi reușit să ajungă cu mesajul său de „fumatul este libertate" la mișcarea de eliberare a femeilor... ei bine, vânzările de tutun s-ar fi dublat, iar el ar fi fost un om bogat.

A funcționat. Femeile s-au apucat de fumat, iar de atunci bărbații și femeile au șanse egale de a face cancer pulmonar.

Bernays a continuat să organizeze astfel de lovituri culturale pe toată durata anilor 1920, 1930 și 1940. A

revoluționat complet industria de marketing, inventând totodată domeniul relațiilor publice. Angajarea unor celebrități sexy să-ți folosească produsele? A fost ideea lui. Compunerea unor articole de presă false care sunt, de fapt, mesaje publicitare subtile? Tot ideea lui. Orchestrarea unor evenimente publice controversate pentru a atrage atenție și a acumula notorietate pentru un client? Bernays. Pe scurt, cam toate formele de marketing și publicitate folosite astăzi au început odată cu Bernays.

Dar mai există un detaliu interesant legat de Bernays: era nepotul lui Sigmund Freud.

Freud e un personaj controversat pentru faptul de-a fi fost primul gânditor modern care a argumentat că Mașina Conștiinței este, de fapt, condusă de Creierul Simțitor. El credea că nesiguranțele și rușinea sunt cele care-i împing pe oameni să ia decizii proaste, să se complacă sau să caute compensări pentru ceea ce cred că le lipsește. Freud a fost cel care a înțeles că avem identități coerente și că în mintea noastră există povești despre noi pe care ni le spunem și că suntem atașați emoțional de aceste povești și dispuși să luptăm pentru a le păstra[2]. Freud susținea că, la urma urmelor, suntem animale: impulsivi, egoiști și emoționali.

Freud și-a petrecut mare parte din viață fiind falit. Un adevărat intelectual european: izolat, erudit, profund filosofic. Dar Bernays era american. Avea simț practic. Determinat. Faci ceva pe ea de filosofie! El voia să fie bogat. Și Doamne-Dumnezeule, ideile

lui Freud — traduse prin lentila marketingului — au livrat, nu glumă[3]. Prin Freud, Bernays a înțeles ceva ce nu mai înțelesese nimeni înaintea lui în lumea afacerilor: dacă reușești să ajungi la nesiguranțele oamenilor, aceștia vor cumpăra cam orice le vei spune să cumpere.

Camioanele le sunt prezentate bărbaților ca metode de afirmare a forței și stabilității. Machiajul le este prezentat femeilor ca o metodă de a fi mai iubite și a primi mai multă atenție. Berea e prezentată ca o metodă de a te distra și a fi în centrul atenției la o petrecere.

Toate acestea fac parte din abecedarul marketingului, desigur. Astăzi nu mai miră pe nimeni. Unul dintre primele lucruri pe care le înveți atunci când studiezi marketingul este identificarea „punctelor dureroase" ale clienților... și agravarea subtilă a acestora. Ideea e să zgândări rușinea și nesiguranțele oamenilor, după care să le spui că produsul tău va elimina rușinea și-i va scăpa de nesiguranțe. Altfel spus, marketingul se ocupă cu identificarea sau accentuarea hăurilor morale ale clienților și cu oferirea unor soluții de umplere a acestora.

Pe de o parte, asta a dus la diversitate economică și la bunăstarea de care ne bucurăm azi. Pe de altă parte, când mesaje de marketing gândite să inducă sentimente de inadecvare ajung să bombardeze individul cu ordinul miilor, *trebuie* că există niște repercusiuni psihologice. Iar acestea nu pot fi prea plăcute.

Sentimentele fac lumea să se învârtă

Lumea funcționează cu un singur combustibil: sentimentele.

Pentru că oamenii cheltuie bani pe lucrurile care-i fac să se simtă bine. Iar unde curg banii, curge și puterea. Așadar, cu cât ești mai capabil să influențezi emoțiile oamenilor, cu atât mai mulți bani și putere vei avea.

Banii sunt la rândul lor o formă de schimb folosită pentru a egaliza hăurile morale dintre oameni. Banii dețin propria minireligie universală și specială, pe care am îmbrățișat-o cu toții, deoarece ne face viețile ceva mai ușoare. Ne permit să ne convertim valorile în ceva cu un grad mai mare de universalitate în momentul în care interacționăm unii cu ceilalți. Iubești scoicile și stridiile. Mie îmi place să fertilizez pământul cu sângele dușmanilor mei. Luptă cu mine și, dacă ajungem teferi acasă, te umplu de scoici și stridii. OK?

Așa au apărut economiile oamenilor[4]. Nu, serios, au apărut pentru că niște regi și niște împărați furioși erau disperați să-și măcelărească dușmanii, dar pentru asta trebuiau să-și recompenseze cu ceva armatele. Banii au fost inventați ca formă de datorie (sau hău moral) pe care soldații să o „cheltuie“ (egalizare) când (sau dacă) reveneau acasă.

E clar că nu s-au schimbat prea multe. Pe atunci, lumea funcționa pe bază de sentimente și la fel funcționează și azi. Progresul tehnologic este doar o

manifestare a Economiei Sentimentelor. De pildă, nimeni nu a încercat să inventeze o gogoașă vorbitoare. De ce? Pentru că ar fi al dracului de ciudat și probabil destul de sărăcăcios din punct de vedere nutrițional. Cercetarea și invențiile tehnologice au ca scop — da, ați ghicit — să-i facă pe oameni să se simtă bine (sau să-i împiedice să se simtă rău). Pixul cu gel, scaunul cu încălzire, țevi mai bune în instalația casei — se fac și se desfac averi în încercarea de a-i ajuta pe oameni să evolueze sau să evite durerea. Aceste lucruri îi fac pe oameni să se simtă bine. Oamenii se entuziasmează. Cheltuie bani. Și piața duduie, frate.

Există două căi prin care poate fi creată valoare în piață:

1. **Inovații (adaptarea durerii)**. Prima cale de a crea valoare este înlocuirea durerii cu una mai tolerabilă/dezirabilă. Exemplele cele mai evidente în acest sens sunt inovațiile medicale și farmaceutice. Vaccinul antipoliomielitic a înlocuit o viață de dureri epuizante și de imobilitate cu câteva clipe de durere provocată de ac. Intervențiile pe cord... păi, astea au înlocuit moartea cu o săptămână sau două de recuperare.

2. **Diversiuni (evitarea durerii)**. A doua cale de a crea valoare pe piață este oferirea unor soluții de *amorțire* a durerii. În timp ce adaptarea durerii le oferă oamenilor dureri *mai bune*, amorțirea durerii este doar o amânare a acesteia, care de cele

mai multe ori o accentuează. Exemple de diversiuni sunt excursiile de un weekend, nopțile cu prietenii în oraș, mersul la film cu cineva special, liniuțele de cocaină trase din fundul prostituatelor. Diversiunile nu au ceva inerent rău; cu toții avem nevoie de ele din când în când. Problemele încep în momentul în care ajung să ne domine viața și să ne lipsească de controlul asupra propriei voințe. Multe diversiuni declanșează anumite circuite în creierul nostru, transformându-le în dependențe. Cu cât amorțești mai mult o durere, cu atât mai intensă devine aceasta, impulsionându-te să continui să o amorțești. De la un punct încolo, durerea aia sâcâitoare ajunge la asemenea proporții că evitarea ei devine compulsivă. Îți pierzi controlul — Creierul Simțitor îl închide în portbagaj pe cel Gânditor și nu-l lasă să scoată nasul afară decât după următoarea doză, oricare ar fi drogul. Și de aici, coborârea în spirală nu mai poate fi oprită.

La începuturile revoluției științifice, cele mai multe progrese economice se datorau inovațiilor. Imensa majoritate a oamenilor trăiau în sărăcie: toată lumea era bolnavă, flămândă, înfrigurată și epuizată cam tot timpul. Puțini știau să citească. Cei mai mulți aveau dantura într-o stare deplorabilă. Nu era prea vesel. Inventarea mașinilor și apariția orașelor, diviziunea muncii împreună cu medicina și igiena moderne, precum și cu guvernarea reprezentativă au ajutat, în următoarele sute de ani, la reducerea consistentă a

sărăciei și a greutăților. Vaccinurile și medicamentele au salvat miliarde de vieți. Mașinile ne-au scutit de munci istovitoare și au redus foametea în lume. Nu încape îndoială că inovațiile tehnologice care au modificat în sens evolutiv suferința oamenilor sunt un lucru bun.

Dar ce se întâmplă când un număr mare de oameni duc o viață relativ sănătoasă și îmbelșugată? În momentul acela, mare parte din progresul economic trece de la inovație la diversiune, de la adaptarea durerii la evitarea acesteia. Unul dintre motivele pentru care se întâmplă asta e că adevărata inovație este riscantă, dificilă și adesea prea puțin recompensată. Multe dintre cele mai importante inovații din istorie i-au lăsat pe creatorii lor faliți și pe drumuri[5]. Pentru cei care deschid o afacere și-și asumă niște riscuri, diversiunea e drumul mai sigur. Prin urmare, am construit o cultură în care cele mai multe „inovații" tehnologice nu fac decât să ofere diversiuni mai noi și mai eficiente (și mai intruzive). Cum spunea cândva investitorul Peter Thiel, „Am vrut mașini zburătoare și ne-am ales cu Twitter".

Cultura începe să se modifice odată ce economia se concentrează prioritar pe diversiune. Pe măsură ce o țară săracă se dezvoltă și are tot mai mult acces la medicamente, telefonie și alte tehnologii inovatoare, măsurătorile bunăstării urcă într-un ritm stabil, pentru că suferința oamenilor se rafinează tot mai mult. După ce țara respectivă ajunge în grupa Lumii Întâi, bunăstarea stagnează, ba în unele cazuri începe

chiar să scadă[6]. Între timp, boala mintală, depresia și anxietatea proliferează[7].

Acest lucru se întâmplă deoarece deschiderea societăților și dotarea lor cu ultimele inovații îi fac pe oameni mai rezistenți și mai antifragili. Aceștia vor supraviețui mai bine vitregiilor, vor munci mai eficient, vor comunica și vor funcționa mai bine în cadrul comunităților lor.

Însă, după ce inovațiile sunt integrate și toată lumea are acces la telefoane mobile și meniuri de la McDonald's, marea diversiune modernă începe să-și facă simțită prezența pe piață. Dar ea nu vine singură, ci însoțită de o fragilitate psihologică, astfel încât totul pare din ce în ce mai varză[8].

Începutul secolului XX a însemnat debutul epocii comerciale, după ce Bernays a descoperit că le poți vinde produse oamenilor făcând apel la sentimentele și dorințele lor inconștiente[9]. Bernays nu era preocupat de penicilină sau chirurgie cardiovasculară. El vindea țigări, reviste mondene și produse cosmetice — prostii de care nimeni nu avea nevoie. Și până la el nu s-a prins nimeni cum să-i faci pe oameni să cheltuie sume imense de bani pe lucruri care nu le sunt necesare ca să supraviețuiască.

Inventarea marketingului a produs o nouă goană după aur, de data asta aurul fiind fericirea. A apărut cultura pop, care a îmbogățit la un nivel halucinant celebritățile și sportivii. Pentru prima dată în istorie, articolele de lux au început să fie produse

în masă cu intenția de-a fi vândute clasei de mijloc. Tehnologia utilităților a explodat: cuptoare cu microunde, fast-food, mobilier de recreere, tigăi care nu ard mâncarea și așa mai departe. Viața a devenit atât de ușoară, de rapidă, de eficientă și de lipsită de efort, că în nici o sută de ani, oamenii au ajuns să rezolve în două minute prin telefon ceea ce înainte le-ar fi luat două luni din viață.

Deși mult mai complexă decât înainte, viața în era comercială era totuși relativ simplă comparativ cu zilele noastre. O clasă de mijloc consistentă și energică își ducea traiul în cadrul unei culturi omogene. Urmăream aceleași canale de televiziune, ascultam aceeași muzică, consumam aceleași alimente, ne relaxam pe același tip de canapele, citeam aceleași ziare și reviste. Exista o anumită continuitate și coeziune care asigurau un sentiment al siguranței. Pentru o vreme, am fost cu toții deopotrivă liberi și parte din aceeași religie. Iar asta era foarte reconfortant. Cel puțin în Vest, avem tendința de a idealiza această perioadă, în ciuda amenințării constante a anihilării nucleare. Cred că multă lume este astăzi nostalgică tocmai după acest sentiment de coeziune socială.

Apoi a apărut internetul.

Internetul este o inovație de bună-credință. În condiții normale, ne face viețile cu adevărat mai bune. Mult mai bune.

Problema este... ei bine, problema suntem *noi*.

Intențiile internetului au fost bune: inventatorii și specialiștii din Silicon Valley și din alte părți ale lumii

au avut mari speranțe legate de digitalizarea planetei. Au lucrat zeci de ani la materializarea viziunii unei rețele omogene care să unească oamenii și informația lumii. Au crezut că internetul îi va elibera pe oameni, va rupe barierele și ierarhiile și va asigura tuturor acces egal la aceleași informații și oportunități de a se exprima. Au crezut că lumea va fi mai bună și mai liberă dacă toți vom avea o voce și mijloace simple și eficiente de a ne face auzită această voce.

Anii 1990 și 2000 au atins un nivel de optimism aproape utopic. Specialiștii în tehnologie vedeau o populație globală bine educată care avea să utilizeze cunoștințele infinite disponibile imediat. Credeau în șansa de a crea mai multă empatie și înțelegere între națiuni, etnii și stiluri de viață. Visau la o mișcare globală unificată și conectată, egal interesată de pace și prosperitate.

Doar că uitaseră.

Erau atât de prinși în visurile lor religioase și în speranțele lor personale că uitaseră.

Uitaseră că lumea nu funcționează având informația drept combustibil.

Oamenii nu iau decizii bazându-se pe adevăr sau fapte. Nu-și cheltuie banii în funcție de informațiile la care au acces. Nu se conectează unii cu ceilalți în virtutea vreunui adevăr filosofic superior.

Lumea funcționează având *sentimentele* drept combustibil.

Omul de rând care are acces la un rezervor infinit de înțelepciune omenească nu va căuta pe internet

informații care să-i pună la îndoială credințele cele mai profunde. Nu va căuta ceea ce este neplăcut, dar adevărat.

Cei mai mulți dintre noi caută pe internet lucruri plăcute, dar neadevărate.

Ai un gând rasist rătăcitor? Bun, la distanță de un click poți găsi un forum întreg de rasiști, care îți vor oferi o grămadă de argumente convingătoare cum că nu ai de ce să te rușinezi de gândurile tale. Ai început să crezi că femeile sunt inerent egoiste și rele după ce te-a părăsit soția? Câteva minute pe Google și vei găsi justificarea sentimentelor tale misogine[10]. Crezi că musulmanii plănuiesc să ia cu asalt școală după școală ca să ne ucidă copiii? Sunt convins că vei găsi o teorie a conspirației care deja „dovedește" asta.

În loc să limiteze exprimarea liberă a sentimentelor și înclinațiilor noastre cele mai întunecate, companiile nou-înființate și corporațiile au început să profite de pe urma lor. Astfel, cea mai mare inovație din timpul vieții noastre s-a transformat încet în cea mai mare diversiune.

În cele din urmă, internetul nu a fost gândit ca să ne ofere ce ne trebuie. Internetul ne oferă ce vrem. Și, dacă ați învățat ceva despre psihologia umană din această carte, atunci știți că asta e mult mai periculos decât sună.

#FakeFreedom

Cu siguranță, vremurile actuale sunt tare ciudate pentru oamenii de afaceri de mare succes. Pe de o parte, afacerile merg mai bine ca oricând. În lume există mai multă bunăstare ca niciodată, profiturile doboară constant recordurile, productivitatea și creșterea economică au luat un avânt nemaiîntâlnit. Pe de altă parte, inegalitatea veniturilor e la cote istorice, polarizarea politică distruge relațiile de familie, iar lumea întreagă pare cuprinsă de o epidemie de corupție.

Așa se face că, deși lumea afacerilor e mânată de exuberanță, un fel ciudat de atitudine defensivă pare să răsară de nicăieri. Și, indiferent de unde vine, pare că îmbracă mereu aceeași formă. Parcă ar spune: „Noi doar le dăm oamenilor ce vor!“

Că vorbim de companii petroliere sau de publicitatea dubioasă de pe Facebook care ne fură datele personale, orice corporație care calcă în rahat încearcă să-și șteargă tălpile urlând în stânga și-n dreapta că nu face decât să le ofere oamenilor ce-și doresc — viteză mai mare pe internet, aer condiționat mai performant, consum mai eficient de carburant, forfecuțe mai ieftine pentru părul din nas — și ce e rău în asta?

E adevărat. Tehnologia le oferă oamenilor ceea ce-și doresc mai rapid și mai eficient ca niciodată. Nouă ne place să aruncăm cu rahat în capii corporațiilor pentru bușelile lor etice, dar uităm că aceștia nu fac decât să satisfacă cerințele pieței.

Furnizează material la cererea noastră. Dacă am scăpa de Facebook sau BP sau mai-știu-eu-ce-corporație-e-considerată-malefică-acum, o alta ar răsări imediat în locul ei.

Poate că problema nu sunt doar cei câțiva directori lacomi care scutură trabucurile și-și mângâie pisicile satanice în timp ce râd isteric, satisfăcuți de câți bani au adunat.

Poate că problema sunt dorințele noastre.

De pildă, eu *vreau* o pungă cât mine de mare de bezele moi în sufrageria mea. *Vreau* să-mi cumpăr o vilă de opt milioane de dolari împrumutând niște bani pe care nu-i voi putea returna niciodată. *Vreau* să aterizez pe o plajă nouă în fiecare săptămână timp de un an și să mă hrănesc doar cu friptură de vită Wagyu.

Numai dorințe groaznice. Pentru că dorințele mele sunt dictate de Creierul Simțitor, iar acesta e ca un cimpanzeu care a dat pe gât o sticlă de tequila după care a început să se masturbeze cu ea.

Aș spune așadar că „le dăm oamenilor ce vor" este un standard etic cam slab. „A le da oamenilor ceea ce-și doresc" funcționează doar atunci când vii cu inovații, cum ar fi un rinichi sintetic sau ceva care să împiedice combustiile spontane ale mașinilor. Dă-le *acelor* oameni ce-și doresc. Dar a le da oamenilor prea mult din diversiunile pe care și le doresc poate fi foarte periculos. În primul rând, mulți își doresc lucruri îngrozitoare. În al doilea rând, mulți oameni sunt ușor de manipulat, astfel încât să-și dorească lucruri de care, de fapt, nu au nevoie (vezi Bernays).

În al treilea rând, a-i încuraja pe oameni să evite suferința prin tot mai multe diversiuni nu face decât să ne șubrezească și să ne facă pe toți mai fragili. În al patrulea rând, n-am nevoie de reclamele prostești Skynet care mă urmăresc peste tot și-mi cercetează viața în căutare de informații. E adevărat că am discutat odată cu soția mea despre o eventuală excursie în Peru — asta nu înseamnă că trebuie să-mi inundați telefonul cu fotografii cu Machu Picchu în următoarele șase săptămâni. Și, serios, nu-mi mai ascultați convorbirile ca să vindeți informațiile oricui e dispus să dea doi bani pe ele[11].

În fine — unde eram?

Ciudat, dar Bernays a anticipat toate acestea. Reclamele dubioase, invadarea intimității și anestezierea populațiilor în vederea inoculării unei servituți dictate de consumerism — tipul a fost cam genial. Doar că a fost de acord cu toate — așa că putem vorbi de un geniu malefic.

Ideile sale politice erau cu adevărat înfricoșătoare. Credea în ceea ce am putea numi un „fascism de dietă“: același guvern autoritar, dar fără caloriile genocidale inutile. Bernays credea că masele sunt periculoase și trebuie controlate printr-un stat puternic și centralizat. În același timp, recunoștea că regimurile totalitare sângeroase erau departe de a fi ideale. Pentru el, noua știință a marketingului oferea guvernelor o cale de a influența și a tempera cetățenii fără corvoada desfigurării și fără a-i tortura pe toate părțile[12].

(Cred că individul era sufletul oricărei petreceri.)

Mai credea că, pentru cei mai mulți, libertatea era deopotrivă imposibilă și periculoasă. Scrierile unchiului Freud îl convinseseră că ultimul lucru pe care ar trebui să-l tolereze o societate este dominația Creierului Simțitor. Societățile au nevoie de ordine, ierarhie și autoritate, iar libertatea este opusul acestora. Vedea în marketing un nou instrument incredibil care le putea da oamenilor *sentimentul că sunt liberi*, când, de fapt, sunt liberi doar să aleagă între câteva arome la pasta de dinți.

Din fericire, guvernele vestice (în general) nu au decăzut niciodată atât de mult încât să manipuleze populațiile în mod direct prin campanii publicitare. De fapt, s-a întâmplat chiar opusul. Universul corporatist a devenit atât de priceput în a le da oamenilor ceea ce vor, că au început să acumuleze tot mai multă putere politică. Regulamentele au fost călcate în picioare. Supravegherea birocratică a dispărut. Intimitatea s-a erodat. Banii și politica s-au amestecat mai mult ca niciodată. Și din ce motiv s-au întâmplat toate acestea? Ar trebui să știți și singuri de-acum: pentru că nu făceau decât să le ofere oamenilor ceea ce-și doreau!

Rahat, hai să fim serioși: „Dă-le oamenilor ceea ce-și doresc“ este doar o altă formă de a spune #FakeFreedom, întrucât cei mai mulți dintre noi ne dorim doar diversiuni. Iar când suntem inundați de diversiuni, se întâmplă câteva lucruri.

În primul rând, devenim din ce în ce mai fragili. Lumea noastră se micșorează pentru a se conforma valorilor noastre din ce în ce mai mărunte. Devenim obsedați de confort și plăcere. Apoi orice pierdere virtuală a plăcerii e resimțită ca un cataclism și o nedreptate cosmică. Eu susțin că îngustarea universului nostru conceptual nu înseamnă libertate, ci tocmai opusul acesteia.

În al doilea rând, devenim predispuși la o serie de comportamente adictive dintre cele mai vulgare — ne verificăm compulsiv telefonul, e-mailul sau contul de Instagram; ne uităm la seriale întregi pe Netflix, deși nu ne plac; distribuim articole ce instigă la ură, pe care nu le-am citit; acceptăm invitații la petreceri și evenimente care nu ne sunt pe plac; călătorim, pentru că vrem să ne putem lăuda, nu pentru că ne-am dori. Comportamentul compulsiv care caută să experimenteze *mai multe chestii* nu înseamnă libertate — din nou, e mai degrabă opusul acesteia.

În al treilea rând: incapacitatea de a identifica, a tolera sau a experimenta emoții negative este la rândul său o formă de constrângere. Dacă te simți bine doar când viața e ușoară și fericită, așa cum o prezintă copertele revistelor de mondenități, atunci ghici ce? Nu ești liber. Te afli la antipodul libertății. Ești prizonierul propriei îngăduințe față de sine, sclavul propriei intoleranțe, limitat de handicapul propriei slăbiciuni emoționale. Vei simți mereu nevoia unui confort și a unei validări din exterior, care s-ar putea să se producă sau nu.

În al patrulea rând — pentru că, la dracu'!, nu mă mai pot opri: paradoxul alegerii. Cu cât avem mai multe opțiuni (adică mai multă „libertate"), cu atât mai puțin satisfăcuți suntem de alegerile pe care le facem[13]. Dacă Jane are de ales între două feluri de cereale, iar Mike între douăzeci de feluri de cereale, Mike nu e mai liber decât Jane. El dispune doar de mai multă *varietate*. Între cele două există o diferență. Varietate nu înseamnă libertate. Varietatea este doar o permutare a acelorași rahaturi insignifiante. Dacă Jane, pe lângă cereale, ar avea și un pistol la tâmplă, iar cel care ține pistolul ar urla „Bagă cerealele alea în tine!", cu un accent bavarez îngrozitor, *atunci* Jane ar fi mai puțin liberă decât Mike. Dați-mi și mie un semn când se întâmplă *asta*.

Asta e problema cu exaltarea libertății mai presus de conștiința umană. Belșugul nu ne face mai liberi, ci ne împovărează cu o anxietate legată de deciziile noastre. Belșugul ne împinge să ne tratăm pe noi și pe ceilalți ca mijloace, nu ca scopuri. Ne face mai dependenți de ciclul nesfârșit al speranței.

Dacă urmărirea fericirii ne trage înapoi în infantilism, atunci falsa libertate are grijă să rămânem acolo. Pentru că a fi liber nu înseamnă a avea mai multe tipuri de cereale din care să alegem, mai multe plaje pe care să ne facem selfie-uri ori mai multe posturi de televiziune care să ne adoarmă seara.

Toate acestea înseamnă varietate. Când te afli în pustiu, varietatea e lipsită de sens. Dacă ești blocat

în nesiguranță, împiedicat de dubii, anihilat de intoleranță, atunci toată varietatea lumii nu-ți va folosi la nimic. Pentru că nu ești liber.

Adevărata libertate

Singura formă autentică de libertate, singura formă etică de libertate, presupune auto*limitare*. Nu e sinonimă cu privilegiul de a alege orice dorești în viață, ci mai curând cu posibilitatea de a alege la ce *să renunți* în viață.

Nu doar că asta e adevărata libertate, ci este *singura* formă de libertate. Diversiunile vin și pleacă. Plăcerea nu rezistă. Varietatea își pierde sensul. Dar vei fi întotdeauna capabil să alegi ce ești dispus să sacrifici, la ce ești dispus să renunți.

Acest tip de negare de sine este, paradoxal, singurul lucru care ne mărește cu adevărat gradul de libertate. Durerea pe care o implică exercițiul fizic regulat sporește libertatea fizică — forța, mobilitatea, anduranța și rezistența. Sacrificiul pe care-l presupune o etică solidă de muncă îți oferă libertatea de a căuta mai multe oportunități profesionale, de a-ți ghida singur cariera, de a câștiga mai mulți bani și de a avea mai multe beneficii. Disponibilitatea de a intra în conflict cu ceilalți îți oferă libertatea de a vorbi cu oricine, de a verifica dacă ceilalți împărtășesc valorile și credințele tale, de a descoperi cu ce îți pot ei îmbogăți viața și cu ce o poți îmbogăți tu pe a lor.

Poți deveni mai liber chiar acum, alegând pur și simplu limitările pe care vrei să ți le impui. Poți alege să te trezești mai devreme dimineața, să blochezi e-mailul până după-amiază în fiecare zi, să ștergi din telefon aplicațiile de socializare. Aceste limitări te vor elibera, deoarece îți vor elibera timpul, atenția, puterea de decizie. Conștiința ta va fi tratată ca un scop în sine.

Dacă ai dificultăți în a respecta un program de mers la sala de gimnastică, atunci închiriază un dulap acolo și lasă-ți în el hainele de serviciu. În acest fel, *va trebui* să treci pe la sală în fiecare dimineață. Limitează-te la două sau trei evenimente sociale pe săptămână, astfel încât să petreci mai mult timp cu cei la care ții cel mai mult. Creează un depozit de trei mii de euro pe numele unui prieten apropiat sau al unui membru al familiei și spune-le că dacă vei mai fuma vreodată o țigară, vor putea încasa banii[14].

Ideea este că libertatea cea mai însemnată în viața ta vine din angajament, din lucrurile pe care ai decis să le sacrifici. Între mine și soția mea există o libertate emoțională pe care n-aș putea să o obțin din nou nici dacă aș ieși cu o mie de femei. Cei douăzeci de ani de exersat la chitară — o manifestare cu adevărat artistică — mi-au adus o libertate pe care n-aș putea să o simt memorând zeci de cântece. Traiul în același loc vreme de cincizeci de ani mi-a adus o libertate — o intimitate și o familiaritate cu comunitatea și cultura locală — ce nu poate fi reprodusă, oricât de mult aș călători în lume.

Angajamentul profund permite mai multă profunzime. Lipsa angajamentului înseamnă superficialitate.

În ultimii zece ani, s-a constituit o modă a „ponturilor de viață". Oamenii vor să învețe o limbă într-o lună, să viziteze cincisprezece țări într-o lună, să devină maeștri în arte marțiale într-o săptămână, așa că inventează tot soiul de „ponturi". Vedem pe YouTube și pe rețelele sociale cum oamenii acceptă tot felul de provocări ridicole doar pentru a demonstra că se poate. Toate aceste „ponturi" de viață nu fac decât să încerce să profite de recompensele angajamentului, fără a face un angajament. O altă formă de falsă libertate, la fel de tristă. False calorii pentru suflet.

Am citit recent despre un tip care a memorat mutările dintr-un program de șah pentru a demonstra că poate să devină „maestru" al șahului într-o lună. Nu a învățat nimic despre șah, nu a studiat strategii, nu și-a făcut un stil, nu a învățat tehnica jocului. Nu, el a abordat totul ca pe o mare temă pentru acasă: a memorat mutările, a câștigat o dată în fața unui jucător bine cotat, după care s-a declarat maestru[15].

Nu asta înseamnă să câștigi. Asta e doar o *aparență* a victoriei. E doar aparența angajamentului și sacrificiului, fără angajament și sacrificiu. Este aparența sensului acolo unde nu există niciun sens.

Falsa libertate ne pune pe o bandă de alergări în goana după mai mult, pe când adevărata libertate este decizia conștientă de a trăi cu mai puțin.

Falsa libertate dă dependență: oricât de multe ai avea, vei simți întotdeauna că nu ai suficient.

Adevărata libertate e repetitivă, previzibilă și uneori plictisitoare.

Falsa libertate îți aduce recompense tot mai mici: presupune un consum tot mai mare de energie pentru a simți aceeași bucurie și a simți că viața are sens. Adevărata libertate îți aduce recompense tot mai mari: presupune un consum din ce în ce mai mic de energie pentru a simți aceeași bucurie și a simți că viața are sens.

Falsa libertate înseamnă a privi lumea ca pe o serie nesfârșită de tranzacții și negocieri pe care să simți că le câștigi. Adevărata libertate înseamnă a privi lumea necondiționat, singura victorie fiind cea asupra propriilor dorințe.

Falsa libertate impune ca lumea să se conformeze voinței tale. Adevărata libertate nu cere nimic lumii. Ea ține numai și numai de voința ta.

În cele din urmă, supraabundența de diversiuni și falsa libertate pe care o produce ne limitează abilitatea de-a experimenta adevărata libertate. Cu cât avem mai multe opțiuni, mai multă varietate, cu atât mai dificil e să alegem, să sacrificăm și să ne concentrăm. Vedem această dilemă fiind prezentă peste tot în cultura de azi.

Politologul Robert Putnam, de la Harvard, și-a publicat în anul 2000 influenta sa lucrare *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*[16]. Cartea analizează declinul implicării civice pe teritoriul Statelor Unite, susținând că oamenii se alătură tot

mai puțin grupurilor, preferând activitățile solitare, de unde și titlul său: deși tot mai mulți oameni joacă azi bowling, ligile de bowling sunt pe cale de dispariție. Oamenii joacă singuri. Putnam a scris despre Statele Unite, însă fenomenul nu e strict american[17].

Putnam arată în cartea sa că această realitate nu e limitată la grupurile recreaționale, ci afectează toată viața socială, de la sindicatele muncitorilor la asociațiile părinți–profesori, cluburi Rotary, biserici sau cluburi de bridge. Și, mai spune el, această atomizare a societății are efecte semnificative: încrederea în semeni e în declin, oamenii sunt tot mai izolați, tot mai puțin implicați politic și, în general, mai paranoici în relațiile cu vecinii[18].

Un alt fenomen în creștere e singurătatea. Anul trecut, pentru prima oară în istorie, majoritatea americanilor au declarat că sunt singuri, iar noile studii arată că am început să înlocuim relațiile autentice cu un număr mare de relații superficiale sau temporare[19].

Potrivit lui Putnam, țesutul conjunctiv social al țării este distrus de supraabundența diversiunii. El susține că oamenii aleg să stea acasă și să se uite la televizor, să navigheze pe internet, să joace jocuri video, mai mult decât să se înscrie într-o organizație sau un grup din comunitate. Tot el spune că de aici înainte lucrurile doar se vor agrava[20].

Pe plan istoric, când occidentalii s-au uitat la toate popoarele oprimate din lume, au deplâns faptul că duc lipsă de falsă libertate și de diversiuni.

Nord-coreenii nu pot citi știrile, nu-și pot cumpăra haine și nu pot asculta altă muzică în afara celei aprobate de stat.

Dar nu acestea sunt motivele pentru care nu sunt liberi. Ei sunt lipsiți de libertate nu fiindcă nu sunt capabili să-și aleagă plăcerile, ci pentru că nu li se permite să-și aleagă durerile. Nu sunt liberi să-și aleagă angajamentele. Sunt obligați să facă sacrificii pe care altminteri nu le-ar face sau pe care nu le-ar merita. Nu plăcerile sunt importante aici — lipsa lor este doar un efect secundar al adevăratei lor opresiuni: suferința impusă[21].

Astăzi, în cele mai multe părți ale lumii, oamenii sunt în măsură să-și aleagă plăcerile. Sunt în măsură să aleagă ce să citească, ce jocuri să joace și ce haine să poarte. Diversiuni moderne peste tot. Însă în timpurile noastre, tirania nu se înfăptuiește prin lipsirea oamenilor de diversiuni și angajamente. În zilele noastre, tirania se instalează inundând populația cu atât de multă diversiune, atât de multă informație de proastă calitate și distracții frivole, că oamenii devin incapabili să-și asume angajamente inteligente. Previziunea lui Bernays s-a adeverit, doar că cu câteva generații mai târziu decât credea. A fost nevoie de anvergura și forța internetului pentru ca viziunea sa legată de campaniile globale de propagandă, de guvernele și corporațiile care influențează tacit dorințele maselor să devină realitate[22].

Dar să nu-i dăm atât de mult credit. În definitiv, a fost doar un nenorocit infatuat.

În plus, a mai existat un om care a prezis toate acestea cu mult înaintea lui Bernays, un om care a văzut potențialele pericole ale falsei libertăți, proliferarea diversiunilor și efectul de miopie pe care acestea îl au asupra valorilor oamenilor, cineva care a înțeles că prea multă plăcere îi face pe oameni infantili și egoiști, aroganți, din cale-afară de narcisici și insuportabili pe Twitter. Vorbim de un om cu mult mai înțelept și mai influent decât cei pe care-i vedem la televizor sau în conferințele TED sau decât tot felul de politicieni amatori. Vorbim de un filosof politic cu adevărat original. Uitați de „nașul sufletului", gagiul ăsta e cel care pur și simplu a inventat noțiunea de suflet. Și (putem spune) că a prevăzut, cu câteva mii de ani înaintea oricui, toată aiureala sinistră care avea să vină peste noi.

Profeția lui Platon

Filosoful și matematicianul englez Alfred North Whitehead a rostit cândva faimoasa afirmație cum că întreaga filosofie vestică ar fi doar „o serie de note de subsol la Platon"[23]. Orice subiect la care ne putem gândi, de la natura iubirii romantice la chestiunea posibilității existenței „adevărului" sau la sensul virtuții, a fost probabil mai întâi și mai întâi abordat de Platon, unul dintre marii gânditori ai istoriei. Platon a fost primul care a sugerat că între Creierul Gânditor și cel Simțitor există o separare[24]. A fost

primul care a susținut că omul trebuie să-și formeze caracterul prin diferite forme de negare de sine, mai degrabă decât prin indulgență față de sine[25]. Atât de șmecher a fost Platon, că până și cuvântul *idee* tot de la el vine — putem spune că este inventatorul ideii de idee[26].

Interesant, dar, în ciuda faptului că este nașul civilizației vestice, Platon e celebru pentru viziunea sa conform căreia democrația nu este cea mai dezirabilă formă de guvernământ[27]. El considera că democrația este inerent instabilă și că în mod inevitabil dezlănțuie cele mai urâte laturi ale naturii noastre, împingând societatea spre tiranie. „Nu ne putem aștepta", scria el, „ca libertatea extremă să ducă la altceva în afară de sclavie extremă"[28].

Democrațiile sunt gândite să reflecte voința maselor. Am aflat că, lăsați în voia lor, oamenii fug instinctiv de suferință și caută fericirea. Doar că în momentul în care găsesc fericirea, apare o problemă: nu e niciodată suficient. Efectul punctului albastru face să nu ne simțim niciodată pe deplin satisfăcuți sau în siguranță. Dorințele cresc proporțional cu calitatea condițiilor de viață.

În cele din urmă, instituțiile nu vor fi capabile să țină pasul cu dorințele oamenilor. Și oare ce se întâmplă când instituțiile nu reușesc să țină pasul cu fericirea oamenilor?

Oamenii încep să dea vina pe instituții.

Platon a spus că democrațiile duc inevitabil la decadență morală, deoarece, pe măsură ce se complac

tot mai mult într-o falsă libertate, valorile oamenilor se deteriorează și devin mai infantile și mai egocentrice, ajungând în punctul în care cetățenii se vor întoarce împotriva sistemului democratic însuși. Odată instalate valorile infantile, oamenii nu mai vor să negocieze pentru putere, nu mai vor să negocieze cu alte grupuri și alte religii, nu mai vor să sufere pentru o libertate și o prosperitate mai profunde. Își vor dori în schimb lideri autoritari care să repare totul instantaneu. Vor dori tirani[29].

În Statele Unite există o vorbă populară — „libertatea nu e liberă". E folosită de obicei în legătură cu armata și războaiele purtate și câștigate în apărarea valorilor țării. E o cale de a le reaminti oamenilor că, alo, chestia asta nu s-a întâmplat de la sine — mii de oameni au fost uciși și/sau au murit pentru ca noi să stăm comod și să sorbim frappuccino la suprapreț și să aberăm pe ce temă vrem. E un memento al faptului că drepturile umane de bază de care ne bucurăm (libertatea cuvântului, a religiei, a presei) au fost câștigate prin sacrificiu, împotriva unor forțe externe.

Dar oamenii uită că aceste drepturi au fost câștigate și prin sacrificiul făcut împotriva unor *forțe interne*. Democrația e posibilă doar atunci când ești dispus să tolerezi viziuni diferite de a ta, când ești dispus să renunți la o parte din dorințele tale pentru a construi o societate sigură și sănătoasă, când ești deschis compromisului și acceptării faptului că unele lucruri nu vor merge cum vrei tu.

Altfel spus: democrația presupune o atitudine civică matură și un caracter puternic.

În ultimele decenii, oamenii parcă au început să confunde drepturile umane de bază cu lipsa disconfortului. Oamenii vor libertatea de-a se exprima, dar nu vor să se confrunte cu perspective care i-ar putea supăra sau ofensa în vreun fel. Vor libertatea de a-și întemeia afaceri, dar nu vor să plătească taxe ca să susțină mecanismul legal care face posibilă această libertate. Vor egalitate, dar nu vor să accepte că egalitatea presupune ca toată lumea să experimenteze aceleași suferințe, și nu ca toată lumea să experimenteze aceleași plăceri.

Însăși libertatea presupune disconfort. Presupune insatisfacție. Deoarece, cu cât o societate e mai liberă, cu atât fiecare individ va fi forțat să accepte și să ajungă la un compromis cu viziuni, stiluri de viață și idei care intră în conflict cu ale sale. Cu cât mai scăzută e toleranța noastră la durere, cu atât ne complacem mai mult în false libertăți și cu atât suntem mai puțin capabili să susținem virtuțile necesare funcționării unei societăți libere și democratice.

Iar asta e înspăimântător. Pentru că fără democrație suntem *cu adevărat* pierduți. Nu, serios — știm din experiență că viața e cu atât mai groaznică, în aproape toate sensurile, atunci când nu există reprezentare democratică[30]. Și nu pentru că democrația ar fi așa grozavă. Ci pentru că o democrație funcțională încurcă mai rar și mai puțin grav lucrurile decât orice altă formă de guvernământ. Sau, ca

să ne amintim celebrele cuvinte ale lui Churchill, „Democrația e cea mai proastă formă de guvernământ, cu excepția tuturor celorlalte".

Singurul motiv pentru care lumea a devenit civilizată și am încetat să ne mai măcelărim din te-miri-ce este că instituțiile sociale moderne au reușit să domolească forțele distructive ale speranței. Democrația este una dintre puținele religii care reușește să permită altor religii să trăiască armonios laolaltă cu ea și în cadrul său. Dar când aceste instituții sunt corupte de nevoia constantă de a face pe plac Creierului Simțitor al oamenilor, când oamenii devin sceptici și își pierd credința în abilitatea sistemului democratic de a se autocorecta, atunci ne întoarcem la spectacolul stupid al războiului religios[31]. Combinat cu progresul constant al inovațiilor psihologice, fiecare ciclu de războaie religioase poate să producă mai multă distrugere și să facă mai multe ravagii în viețile oamenilor[32].

Platon credea că societățile cunosc o dinamică ciclică, pendulând între libertate și tiranie, între o relativă egalitate și o mare inegalitate. E destul de limpede, după ultimii două mii cinci sute de ani, că lucrurile nu stau chiar așa. Dar conflictele politice din istorie *prezintă* anumite tipare, aceleași teme religioase ieșind iar și iar la suprafață — ierarhizarea radicală a moralității stăpânilor versus egalitatea radicală a moralității sclavilor, emergența liderilor tiranici versus puterea difuză a instituțiilor democratice, lupta virtuților adulte versus extremismul infantil. „Ismele" s-au schimbat de-a lungul secolelor, dar

fiecare mișcare a fost susținută de aceleași impulsuri umane mânate de speranță. Fiecare religie a crezut că *ea* este cea definitivă, „Adevărul“ cu A mare care va unifica umanitatea sub un stindard unic și armonios, dar până acum orice religie s-a dovedit a fi parțială și incompletă.

Capitolul 9
Religia finală

În 1997, Deep Blue, un supercomputer construit de IBM, l-a învins pe Garry Kasparov, cel mai bun jucător de șah din lume. A fost un moment critic în istoria computerelor, un eveniment seismic care a scuturat înțelegerea multora asupra tehnologiei, inteligenței și umanității. Azi e doar o amintire ciudată: evident că un computer l-a învins pe campionul absolut la șah. De ce nu l-ar fi învins?

Șahul a fost una dintre metodele preferate de testare a inteligenței artificiale încă de la începuturile ciberneticii[1]. Pentru că șahul permite un număr aproape infinit de permutări: există mai multe jocuri posibile de șah decât atomi în universul observabil. Analizată în perspectiva a trei sau patru mutări, orice poziție de pe tablă conține deja sute de milioane de variații.

Pentru a fi la fel de bun ca un jucător uman, un computer nu doar că trebuie să fie capabil să calculeze un număr incredibil de posibile rezultate, ci trebuie să dețină și algoritmi solizi care să-l ajute să descifreze ce anume *merită* luat în calcul. Altfel spus: pentru a învinge un jucător uman, Creierul Gânditor al unui computer, dincolo de superioritatea sa copleșitoare

asupra celui uman, trebuie programat să evalueze poziții mai mult sau mai puțin valoroase pe tablă — adică trebuie să aibă programat și un „Creier Simțitor“ de o oarecare forță[2].

Începând cu acea zi a anului 1997, computerele au continuat să-și îmbunătățească jocul de șah într-un ritm amețitor. În următorii cincisprezece ani, cei mai buni jucători umani au fost în mod sistematic învinși de programele computerizate, uneori în mod umilitor[3]. Astăzi niciun om nu se poate apropia de jocul unui computer. Kasparov însuși glumea recent spunând că aplicația de șah care se găsește pe cele mai multe telefoane din generația smartphone „e mult mai puternică decât era Deep Blue“[4]. În zilele noastre, dezvoltatorii programelor de șah participă la turnee între algoritmi. Oamenii nu doar că sunt excluși din aceste turnee, dar probabil nici nu s-ar plasa suficient de sus încât să conteze.

Campionul absolut al programelor de șah din ultimii ani este un program tip open-source numit Stockfish. Acesta ori a câștigat, ori a ieșit pe locul doi în aproape toate turneele semnificative pentru programele de șah începând cu anul 2014. Rezultatul unei colaborări între câțiva dezvoltatori cu multă experiență în programele de șah, Stockfish reprezintă astăzi nivelul cel mai înalt al strategiei în jocul de șah. Nu e doar un motor de șah, ci și unul care poate analiza orice joc, orice poziție, oferind soluții de maestru absolut în câteva secunde după mutările unui jucător.

Stockfish și-a menținut liniștit poziția de rege al șahului computerizat, fiind standardul absolut al

analizei de șah din lume până în 2018, când a intrat Google în joc.

Atunci lucrurile au luat-o razna.

Google deține un program intitulat AlphaZero. Nu e un program de șah. E un soft de inteligență artificială (AI). Acesta nu e programat să joace șah sau vreun alt joc, ci să învețe — nu doar șah, ci orice joc.

Stockfish a înfruntat AlphaZero la începutul anului 2018. Pe hârtie, nici măcar nu era o înfruntare onestă. AlphaZero poate calcula „doar" optzeci de mii de poziții de tablă pe secundă. Stockfish? Șaptezeci de *milioane*. În termenii puterii de calcul, e ca și cum m-aș lua eu, pe jos, la întrecere cu o mașină de Formula 1.

Dar lucrurile au fost mai ciudate de-atât: în ziua partidei, AlphaZero *nici măcar nu știa să joace șah*. Exact cum ați auzit — înainte de partida cu cel mai bun program de șah din lume, AlphaZero avea la dispoziție doar câteva ore ca să învețe șahul de la zero. Programul a petrecut mare parte din ziua respectivă făcând simulări de partide cu el însuși și învățând din mers. A dezvoltat strategii și principii la fel ca un om: prin încercare și eroare.

Imaginați-vă scenariul. Tocmai ați descoperit regulile șahului, unul dintre cele mai complexe jocuri din lume. Aveți la dispoziție mai puțin de o zi pentru a vă obișnui cu o tablă și a dibui ceva strategii. După care urmează confruntarea cu campionul mondial.

Succes.

Și totuși, AlphaZero a câștigat. Dar nu doar că a câștigat. AlphaZero l-a zdrobit pe Stockfish. Dintr-o

sută de partide, AlphaZero le-a câștigat sau a făcut remiză *în toate*.

Citiți din nou: la nici *nouă ore* după ce a învățat regulile șahului, AlphaZero a jucat cu cea mai eficientă entitate din lume în acest sport și nu a pierdut nicio partidă dintr-o sută. Rezultatul a fost atât de inedit, că oamenii nu știu nici azi ce să creadă despre asta. Maeștrii umani s-au minunat de creativitatea și genialitatea programului AlphaZero. Unul dintre ei, Peter Heine Nielsen, s-a extaziat: „Mereu m-am întrebat cum ar fi dacă o specie superioară ar ateriza pe planeta noastră și ne-ar arăta cum joacă șah. Simt că acum am aflat“[5].

După ce a terminat cu Stockfish, AlphaZero nu a luat pauză. *Pff*, să fim serioși! Pauzele sunt pentru amărâții de oameni. A început de îndată să învețe jocul de strategie Shogi.

Shogi este numit adesea șahul japonez, dar mulți spun că e mult mai complex decât șahul[6]. Kasparov a pierdut în fața unui computer în 1997, dar maeștrii de Shogi au început să nu mai facă față acestora abia în 2013. Oricum, AlphaZero a zdrobit cel mai bun program de Shogi (numit „Elmo“) și tot la mare diferență: a câștigat nouăzeci de jocuri din o sută, a pierdut opt și a făcut două remize. La fel ca data trecută, puterea de calcul a lui AlphaZero era mult mai slabă decât cea a lui Elmo (patruzeci de mii de mișcări pe secundă versus treizeci și cinci de milioane). Și, la fel, a învățat să joace abia în ajunul confruntării.

Dimineața, a învățat două jocuri infinit de complexe și până la sfârșitul aceleiași zile a distrus cei mai buni jucători ai celor două jocuri.

Știre de ultimă oră: vine AI. Șahul și jocul de Shogi sunt una, dar imediat ce vom muta AI din sala de joc în sala de ședințe... probabil că noi, toți, vom rămâne șomeri[7].

Programele AI au inventat deja un limbaj propriu pe care oamenii nu-l pot descifra, au devenit mai eficiente decât oamenii în diagnosticarea pneumoniei și au compus chiar pasaje acceptabile de ficțiune în stilul Harry Potter[8]. La momentul scrierii acestei cărți, suntem pe punctul de a introduce în uz mașini care se conduc singure, consiliere legală robotizată și chiar artă și muzică generată de computer[9].

Încet, dar sigur, AI va deveni mai eficient decât noi în cam toate domeniile: medicină, inginerie, construcții, artă, inovații tehnologice. Vom vedea filme făcute de AI, despre care vom discuta pe platforme web sau pe aplicații construite de AI, moderate de AI, nefiind o surpriză dacă „persoana“ cu care discuți este tot un AI.

Și, oricât de nebunesc ar suna, acesta e doar începutul. Pentru că va veni și ziua în care totul se va schimba: *ziua în care un program AI va scrie programe AI mai bine decât noi.*

Când *acea* zi va sosi, când AI va fi capabil să reproducă versiuni mai bune ale sale după bunul plac, atunci să ne punem centura, prieteni, pentru că va

urma o călătorie dementă asupra căreia noi nu vom mai avea niciun control.

AI va ajunge într-un punct în care inteligența o va depăși în asemenea măsură pe a noastră, că noi nu vom mai înțelege ce face. Mașinile ne vor lua de pe stradă fără să știm de ce și ne vor duce în locuri despre care habar nu aveam că există. Vom primi pe neașteptate medicamente pentru probleme medicale de care nu știam că suferim. E foarte posibil ca odraslele noastre să schimbe școlile, noi să schimbăm locurile de muncă, politicile economice să se modifice brusc, guvernele să rescrie constituțiile — fără ca vreunul dintre noi să înțeleagă pe deplin de ce. Pur și simplu se va întâmpla. Creierul nostru Gânditor va fi prea încet, iar cel Simțitor prea imprevizibil și periculos. Așa cum AlphaZero a inventat în câteva ore strategii de șah pe care cele mai strălucite minți nu le puteau anticipa, programele AI avansate vor putea reorganiza societățile și locul fiecăruia în cadrul lor în moduri pe care nu ni le putem imagina.

După care ne vom întoarce de unde am plecat: venerând forțe imposibile și pe care e cu neputință să le cunoaștem, ce par să ne controleze destinul. Așa cum oamenii primitivi se rugau la zeii lor pentru ploaie și foc — cu sacrificii, ofrande, ritualuri regizate, comportamente și înfățișări modificate pentru a linguși zeii naturii — așa ne vom ruga și noi. Doar că noi nu ne vom supune unor zei primitivi, ci zeilor AI.

Vom dezvolta superstiții legate de algoritmi. Dacă porți asta, algoritmul te va ajuta. Dacă te trezești la

o anumită oră, rostești cuvintele potrivite și apari în locul potrivit, mașinile te vor binecuvânta cu un mare noroc. Dacă ești onest, nu-i rănești pe ceilalți și ai grijă de tine și de familia ta, zeii AI te vor proteja.

Vechii zei vor fi înlocuiți de zeii cei noi: algoritmii. Și, ca o ironie a istoriei, știința care i-a ucis pe cei vechi îi va construi pe cei noi. Omenirea va reveni masiv la religiozitate. Iar religiile noastre nu vor fi cu mult diferite de cele ale lumii vechi — psihologia noastră e construită în așa fel încât să divinizeze ce nu înțelege, să preamărească forțele care ne ajută sau ne fac rău, să construiască sisteme de valori în jurul experiențelor noastre, să caute conflicte care produc speranță.

De ce ar sta altfel lucrurile cu AI?

Zeii AI vor înțelege asta, desigur. Fie vor găsi o cale de a ne „aduce la zi" creierele pentru a depăși nevoia psihologică primitivă de ceartă continuă, fie pur și simplu vor crea conflicte artificiale pentru noi. Vom fi ca niște cățeluși în mâinile lor, convinși că ne protejăm și luptăm cu orice preț pentru teritoriul nostru, când, de fapt, nu vom face decât să ridicăm laba din spate și să ne ușurăm pe o serie infinită de hidranți digitali.

Perspectiva asta ar putea să vă sperie. Sau să vă incite. Oricum ar fi, e inevitabilă. Puterea vine din abilitatea de a manipula și procesa informație, iar noi ajungem mereu să venerăm orice are putere asupra noastră.

Așa că, permiteți-mi să declar că eu, unul, abia îi aștept pe domnii noștri AI.

Știu că nu asta e religia finală la care ați sperat. Dar tocmai aici ați greșit: sperând.

Nu deplângeți pierderea autorității. Dacă vi se pare groaznică ideea supunerii în fața unor algoritmi artificiali, trebuie să înțelegeți un lucru: deja o faceți. Și *vă place*.

Algoritmii organizează deja mare parte din viețile noastre. Drumul către serviciu e calculat de un algoritm. Cei mai mulți dintre prietenii cu care am vorbit săptămâna asta? Conversațiile s-au bazat pe un algoritm. Cadoul pe care i l-ai cumpărat copilului, cantitatea de hârtie igienică din pachetele mari, cei cincizeci de bani economisiți cu cardul de fidelitate la supermarket — toate sunt produse ale algoritmilor.

Avem nevoie de algoritmi, deoarece ne fac viața mai ușoară. Și asta vor face și zeii algoritmici din viitorul apropiat. Iar noi, așa cum am făcut și cu zeii din trecut, ne vom bucura și le vom mulțumi. Pentru că, într-adevăr, va fi imposibil de imaginat o viață fără ei[10]. Acești algoritmi ne fac viața mai bună. Mai eficientă. Ne fac pe *noi* mai eficienți.

De aceea, din clipa în care vom păși dincolo, nu va mai exista cale de întoarcere.

Noi suntem algoritmi răi

Vă ofer o ultimă variantă de evaluare a istoriei lumii:

Diferența dintre viață și lucruri e că viața e un lucru care se autoreproduce. Viața e compusă din celule și ADN care produce tot mai multe copii ale sale.

De-a lungul sutelor de milioane de ani, o parte din aceste forme primordiale de viață au dezvoltat mecanisme de feedback pentru a se reproduce tot mai eficient. Un protozoar primitiv a dezvoltat senzori minusculi pe membrană ca să detecteze aminoacizii necesari pentru a produce mai multe copii, câștigând astfel un avantaj față de alte organisme unicelulare. Apoi însă e posibil ca alt organism unicelular să fi găsit o cale de a „păcăli" senzorii altor chestii de tipul amibelor, reducându-le acestora capacitatea de a se hrăni și câștigând astfel un avantaj pentru *sine.*

Practic, de la începutul lumii, viața e într-o continuă cursă a înarmării biologice. Acest mic organism unicelular a dezvoltat o strategie foarte tare de a aduna mai mult material cu care să se reproducă la o scară mai mare decât celelalte organisme unicelulare, câștigând astfel cursa pentru resurse și reproducere. Apoi a apărut alt organism unicelular, care a dezvoltat o strategie *și mai bună* de acumulare a hranei, și a proliferat. Și tot așa timp de miliarde de ani, până au apărut șopârlele care-și pot schimba pielea ca să se camufleze și maimuțe care pot mima sunetele altor animale și bărbați ciudați de vârstă mijlocie care-și cheltuie toți banii pe mașini Chevy Camaro roșii, deși nu și le permit — tot atâtea metode de supraviețuire și de sporire a șanselor la reproducere.

Asta e povestea evoluției — supraviețuirea celui mai adaptat și tot tacâmul.

Dar putem privi această poveste și altfel. O putem numi „supraviețuirea celei mai eficiente procesări de informație".

Nu e la fel de simpatic, dar s-ar putea să fie mai precis.

Pentru că, vedeți voi, amiba care dezvoltă senzori pe membrană cu care să detecteze aminoacizi este, la bază, o formă de procesare a informațiilor. Acest organism va fi mai eficient în detectarea informațiilor din mediu. Și pentru că a găsit o metodă mai bună de procesare a informațiilor decât restul chestiilor celulare nătânge, a câștigat cursa evoluției și și-a răspândit genele.

La fel stau lucrurile cu șopârla care-și camuflează pielea — și ea a dezvoltat o cale de a manipula informația vizuală pentru a-i păcăli pe prădători și a le supraviețui. La fel cu maimuța care imită sunetele altor animale. La fel cu tipul de vârstă mijlocie disperat și mașinile lui (sau poate că nu).

Evoluția îi recompensează pe cei mai puternici, iar puterea este determinată de abilitatea de a accesa, utiliza și manipula eficient informația. Leul își poate auzi prada de la mai bine de un kilometru depărtare. Șoricarul vede un rozător de la o înălțime de 900 de metri. Balenele pot produce cântece personalizate cu care comunică la distanțe de peste 150 de kilometri sub apă. Toate acestea sunt exemple de abilități extraordinare de procesare a informațiilor, abilități aflate în strânsă legătură cu capacitatea acestor creaturi de a supraviețui și a se reproduce.

Din punct de vedere fizic, oamenii nu sunt cu nimic extraordinari. Suntem slabi, înceți, fragili și obosim ușor[11]. Dar suntem campionii absoluți ai

naturii când vine vorba de procesarea informației. Suntem singura specie care poate conceptualiza trecutul și viitorul, care poate să deducă succesiuni mari de cauze și efecte, care poate planifica și organiza în termeni abstracți, care poate construi, crea și rezolva probleme la nesfârșit[12]. În milioane de ani de evoluție, Creierul Gânditor (mintea conștientă sacră a lui Kant) a reușit în doar câteva milenii să domine planeta și să creeze un ansamblu vast și complex de producție, tehnologie și rețele.

Pentru că *noi suntem algoritmi*. Conștiința însăși este o uriașă rețea de algoritmi și arbori decizionali — algoritmi bazați pe valori, cunoaștere și speranță.

Algoritmii noștri au funcționat destul de bine în primele câteva sute de mii de ani. Au funcționat bine în savană, pe vremea în care vânam bizoni, trăiam în mici comunități nomade și nu întâlneam mai mult de treizeci de oameni pe parcursul unei vieți.

Dar într-o rețea economică globală cu miliarde de indivizi, dotată cu mii de focoase nucleare, unde Facebook ne violează intimitatea și unde mergem la concertele holoramei lui Michael Jackson, algoritmii noștri sunt cam jalnici. Cedează și ne aruncă în cicluri tot mai agresive de conflict care, prin natura algoritmilor noștri, nu pot produce satisfacție permanentă sau o pace definitivă.

Cam așa cum spune sfatul ăla brutal pe care-l auzim uneori, și anume că singurul numitor comun al relațiilor noastre varză suntem noi. Pentru că singurul numitor comun al celor mai mari probleme ale

omenirii suntem noi. Focoasele nu ar fi o problemă dacă în spatele lor nu ar fi niște cretini tentați să le folosească. Armele biochimice, schimbările climatice, speciile pe cale de dispariție, genocidul — nimic din toate acestea și multe altele nu au reprezentat o problemă până să apărem noi[13]. Violența domestică, violul, spălarea banilor, frauda — noi, noi, noi.

Viața este fundamental construită pe algoritmi. Se întâmplă ca noi să fim cei mai sofisticați și mai complecși algoritmi pe care i-a produs până acum natura, zenitul unui miliard de ani de joc al forțelor evoluționiste. Iar acum am ajuns în punctul în care vom produce algoritmi exponențial mai buni decât noi.

Mintea omenească, în ciuda tuturor realizărilor noastre, este în continuare incredibil de imperfectă. Abilitatea noastră de a procesa informație este șubrezită de nevoia noastră emoțională de validare. Este trasă în jos de erorile noastre de percepție. Creierul Gânditor este constant deturnat și sechestrat de dorințele necontenite ale Creierului Simțitor — băgat în portbagajul Mașinii Conștiinței și de multe ori legat sau sedat.

Așa cum am văzut, busola noastră morală este prea adesea deviată de nevoia noastră inevitabilă de a genera speranță prin conflict. Cum spunea Jonathan Haidt, specialist în psihologie morală, „moralitatea unește și orbește“[14]. Creierul Simțitor este un program demodat, depășit. Creierul Gânditor e decent, dar prea încet și greoi ca să ne mai folosească prea multă vreme de aici încolo. Întrebați-l pe Garry Kasparov.

Suntem o specie care se urăște și se autodistruge[15]. Și nu e vreo afirmație morală, ci doar un fapt. Ce e cu această tensiune interioară pe care o simțim cu toții mereu? Din cauza ei suntem aici. Ea ne-a adus până în punctul ăsta. E cursa înarmării. Iar acum ne pregătim să predăm ștafeta evoluției procesoarelor decisive de informație din epoca următoare: mașinile.

Întrebat care ar fi cele mai mari amenințări la adresa omenirii în opinia sa, Elon Musk a numit de îndată trei: prima, războiul nuclear la scară mare; a doua, schimbările climatice — dar înainte de a o numi pe a treia, a tăcut. S-a întunecat la față. A privit în jos, căzut parcă pe gânduri. Când reporterul l-a întrebat: „Care este cea de-a treia?", Musk a zâmbit și a spus, „În ceea ce privește computerele, sper doar că vor fi drăguțe cu noi".

Există o temere foarte serioasă cum că umanitatea va fi rasă de AI. Unii bănuiesc că asta s-ar putea întâmpla într-o conflagrație dramatică de tipul celei din *Terminator 2*. Alții se tem că mașinile ne vor ucide „accidental", că vreo AI construită să fabrice scobitori va considera că cel mai simplu ar fi să o facă recoltând trupuri umane[16]. Bill Gates, Stephen Hawking și Elon Musk sunt doar câțiva dintre gânditorii și oamenii de știință de top care au albit peste noapte văzând cât de rapid se dezvoltă AI și cât de nepregătiți suntem noi, ca specie, pentru repercusiunile acestei evoluții.

Dar eu cred că această temere e un pic caraghioasă. În primul rând, cum ne-am putea pregăti pentru ceva cu mult mai inteligent decât noi? E ca și cum am

antrena un câine să joace șah cu... Kasparov. Oricâte pregătiri și antrenamente ar face câinele nu va conta.

Mai important, mașinile ne vor depăși în înțelegerea binelui și răului. În timp ce scriu aceste cuvinte, în lume au loc cinci genocide diferite[17]. Șapte sute nouăzeci de milioane de oameni mor de foame sau sunt subnutriți[18]. Până veți termina de citit capitolul acesta, doar în Statele Unite vor fi bătuți, abuzați sau uciși de un membru al familiei în propriile case mai mult de o sută de persoane[19].

Există oare posibile pericole legate de AI? Desigur. Dar, din punct de vedere moral, mai bine să ne uităm în curtea noastră. Ce știm noi despre etică și tratamentul uman al animalelor, despre mediu și unii despre ceilalți? Exact: cam nimic. În privința întrebărilor morale, umanitatea a picat testul de-a lungul istoriei, iar și iar, și iar. Mașinile superinteligente probabil că vor ajunge să înțeleagă viața și moartea, creația și distrugerea, la un nivel cu mult superior nivelului nostru. Ideea că ne vor extermina pentru simplul fapt că nu mai suntem la fel de productivi cum eram cândva sau pentru că uneori putem fi o adevărată pacoste este, cred eu, doar proiecția celor mai întunecate aspecte ale *propriei* psihologii asupra unor lucruri pe care nu le înțelegem și nu le vom înțelege niciodată.

Oh, iată o idee: dacă tehnologia va avansa atât de mult încât va face din conștiința umană un lucru pur arbitrar? Dacă această conștiință poate fi reprodusă, extinsă și contractată după bunul plac? Dacă eliminarea acestor închisori biologice neîndemânatice și

ineficiente pe care le numim „corpuri“ sau a acestor închisori psihologice neîndemânatice și ineficiente pe care le numim „identități individuale“ vor duce la rezultate mult mai etice și mai prospere? Dacă mașinile vor înțelege că am fi mult mai fericiți odată eliberați din închisorile noastre cognitive și odată percepția propriei identități extinsă astfel încât să includă toată realitatea perceptibilă? Dacă vor crede că suntem doar niște idioți irecuperabili și ne vor ține ocupați cu pornografie virtuală perfectă și pizza divină până ce vom muri răpuși de mortalitatea noastră naturală?

Cine suntem noi ca să cunoaștem? Și cine suntem noi ca să hotărâm?

Nietzsche și-a scris cărțile la doar câteva decenii după publicarea, în 1859, a *Originii speciilor* a lui Darwin. Când a intrat Nietzsche în scenă, lumea încă își revenea de pe urma uluitoarelor descoperiri ale lui Darwin, încercând să proceseze și să dea un sens implicațiilor acestora.

Și, în timp ce lumea era scoasă din minți de ideea că omul *chiar* a evoluat din maimuță, Nietzsche, ca de obicei, a privit în cealaltă direcție decât majoritatea. Pentru el era limpede că am evoluat din maimuțe. Altfel, spunea el, de ce ne-am comporta atât de oribil unii cu ceilalți?

În loc să se întrebe din ce am evoluat, Nietzsche s-a întrebat *spre* ce evoluăm?

Nietzsche spunea că omul e o etapă de tranziție, suspendat precar pe o frânghie între două stânci, cea

a animalelor, în spatele său, și cea pe care se găsește ceva mai mare decât el, înaintea sa. În munca sa de o viață, a încercat să-și dea seama ce ar putea fi acel ceva mai mare, ca să ne arate și nouă.

Nietzsche și-a imaginat o omenire care a depășit speranțele religioase și a trecut „dincolo de bine și de rău", ridicându-se peste disputele mărunte ale sistemelor de valori contradictorii. Pentru că tocmai aceste sisteme de valori eșuează, ne fac rău și ne țin prizonieri în hăurile morale pe care tot noi le-am creat. Aceiași algoritmi emoționali care celebrează viața și ne copleșesc cu o fericire arzătoare se transformă în forțele care ne descompun și ne distrug din interior.

Până acum tehnologia noastră a exploatat algoritmii greșiți ai Creierului Simțitor. Tehnologia a căutat să ne facă mai puțin rezilienți și mai dependenți de diversiuni și plăceri frivole, deoarece acestea sunt extrem de profitabile. Și, în timp ce a eliberat mare parte din planetă de sărăcie și tiranie, a produs un nou tip de tiranie: tirania varietății pustii și fără sens, a unui șuvoi nesfârșit de opțiuni inutile.

Ne-a înarmat cu arme atât de devastatoare, că am putea la fel de bine să torpilăm și singuri acest experiment al „vieții inteligente", dacă nu suntem atenți.

Eu cred că inteligența artificială este acel „ceva mai mare" despre care vorbea Nietzsche. Este Religia Finală, religia care se plasează dincolo de bine și de rău, religia care, în sfârșit, ne va uni și ne va lega, la bine și la rău.

Ține de noi să nu ne ucidem până ajungem acolo.

Singura cale de-a face asta e să folosim tehnologia *pentru* psihologia noastră greșită, nu întru exploatarea acesteia.

Pentru a crea unelte care să promoveze caracterul și maturitatea în cadrul culturilor noastre, nu care să ne distragă atenția de la maturizare.

Pentru a respecta virtuțile autonomiei, libertății, intimității și demnității nu doar în documentele noastre legale, ci și în modelele noastre de afaceri și în viața noastră socială.

Pentru a-i trata pe oameni nu doar ca mijloace, ci și ca scopuri, și, mai important, în proporțiile potrivite.

Pentru a încuraja antifragilitatea și limitările autoimpuse la fiecare dintre noi, mai curând decât pentru a ne proteja sentimentele.

Pentru a crea instrumente care să ajute Creierul Gânditor să comunice și să se descurce mai bine cu Creierul Simțitor și pentru a le alinia pentru a produce iluzia unui control de sine superior.

Știu că e foarte posibil să fi ajuns la cartea asta pentru că aveați nevoie de speranță, de o asigurare că totul va fi mai bine — fă aia, fă cealaltă și totul va intra pe calea cea bună.

Îmi pare rău. Nu dețin genul acela de răspunsuri. Nimeni nu deține astfel de răspunsuri. Mintea noastră va continua să perceapă dezastrele inevitabile ale zilei de mâine chiar dacă toate problemele noastre de azi s-ar rezolva ca prin minune.

Astfel că, în loc să căutați speranță, încercați mai bine să:

Nu sperați.

Nici nu disperați.

De fapt, ați putea binevoi să credeți că nu știți *nimic*. Tocmai presupunerea că știm, cu atâta fervoare și oarbă certitudine emoțională, ne bagă în belele.

Nu sperați la mai bine. Doar *fiți* mai bine.

Fiți ceva mai buni. Mai miloși, mai rezilienți, mai umili, mai disciplinați.

Mulți ar adăuga aici și „mai umani", dar nu — fiți oameni *mai buni*. Și, cu puțin noroc, poate într-o bună zi vom ajunge să fim *mai mult* decât oameni.

Dacă-mi permiteți…

Vă voi spune astăzi, prieteni, că, deși ne confruntăm cu dificultățile de azi și de mâine, în acest moment final eu îmi permit să sper…

Îmi permit să sper la o lume post-speranță, unde oamenii nu sunt tratați niciodată ca mijloace, ci doar ca scopuri, unde nicio conștiință nu este sacrificată pentru niciun țel religios, unde nicio identitate nu este vătămată din răutate, lăcomie sau neglijență, unde abilitatea de a raționa și aceea de a acționa sunt respectate de toată lumea și unde toate acestea se reflectă nu doar în inimile noastre, ci și în instituțiile și afacerile noastre.

Îndrăznesc să sper că oamenii vor înceta să-și mai suprime fie Creierul Gânditor, fie Creierul Simțitor,

pentru a le uni într-un mariaj sfânt al stabilității emoționale și maturității psihologice; că oamenii vor deveni conștienți de capcanele propriilor dorințe, de seducția confortului, de distrugerile poftelor lor, căutând în schimb disconfortul care îi forțează să evolueze.

Îndrăznesc să sper că falsa libertate a varietății va fi respinsă de oameni în favoarea libertății mai profunde și mai semnificative a angajamentului; că oamenii vor alege autolimitările mai degrabă decât căutarea iluzorie a îngăduinței față de sine; că oamenii vor cere ceva mai bun *pentru ei,* înainte de a cere ceva mai bun pentru lume.

Acestea fiind spuse, îndrăznesc să sper că modelul afacerilor cu publicitate online se va face naibii scrum într-o zi; că presa nu va mai fi tentată să optimizeze conținutul știrilor pentru a avea impact emoțional, ci mai degrabă utilitate informațională; că tehnologia nu va mai căuta să exploateze fragilitatea noastră psihologică, ci să o contrabalanseze; că informația va fi din nou valoroasă; că *orice* va avea din nou o valoare.

Îndrăznesc să sper că motoarele de căutare și algoritmii rețelelor sociale vor fi optimizate în parametrii adevărului și ai relevanței sociale și nu doar pentru a le arăta oamenilor ce vor să vadă; că vor exista algoritmi terți, independenți, care vor evalua veridicitatea titlurilor, a site-urilor și a poveștilor în timp real, permițându-le utilizatorilor să treacă mai rapid prin rahaturile propagandistice pentru a se apropia de

adevărul bazat pe fapte; că datele empirice rezultate în urma testelor vor fi respectate mai mult, deoarece într-un ocean infinit de credințe posibile, datele empirice sunt singurul nostru colac de salvare.

Îndrăznesc să sper că într-o zi vom avea inteligență artificială care să asculte toată prostiile pe care le scriem sau facem pentru a arăta (poate doar nouă) care ne sunt erorile cognitive, presupunerile neinformate și prejudecățile — ca un fel de notificare apărută pe telefon pentru a te anunța că ai exagerat rata șomajului când te certai cu unchiul tău sau că vorbeai aiurea aseară, când postai mesaje furioase pe bandă rulantă.

Îndrăznesc să sper că vor exista unelte care ne vor ajuta să înțelegem statisticile, proporțiile și probabilitățile în timp real pentru a ne da seama că *nu* are nicio legătură cu noi faptul că într-un colț îndepărtat al lumii sunt împușcați câțiva oameni, oricât de înfricoșător ar arăta știrea la televizor; că cele mai multe „crize“ sunt nesemnificative din punct de vedere statistic, fiind doar zgomot de fond; și că cele mai multe crize *reale* sunt prea lente și neinteresante pentru a primi atenția cuvenită.

Îndrăznesc să sper că educația va fi, în sfârșit, refăcută, înglobând nu doar practici terapeutice care să-i ajute pe copii în dezvoltarea lor emoțională, ci și libertatea de a alerga, a-și juli genunchii și a intra în tot soiul de bucluc. Copiii sunt regii și reginele antifragilității, maeștri ai durerii. Noi suntem cei speriați.

Îndrăznesc să sper că dezastrele iminente ale schimbărilor climatice și automatizării vor fi atenuate, dacă nu chiar prevenite, prin inevitabila explozie a tehnologiei generate de iminenta revoluție AI; că nu vom fi uciși cu toții de vreun dobitoc cu acces la arme nucleare înainte să se întâmple asta; că nu va răsări o religie umană nouă și radicală care ne va convinge să ne distrugem, așa cum au făcut-o atâtea până acum.

Îndrăznesc să sper că AI se grăbește să dezvolte o nouă religie virtuală atât de tentantă că nimeni dintre noi nu se va putea rupe de ea pentru a se întoarce la stadiul în care ne călcăm în picioare și ne ucidem. O biserică în ceruri, doar că una care va fi experimentată ca un joc video universal. Vor exista ofrande, rituri și împărtășanii, dar și puncte, recompense și sisteme de evoluție în baza strictei aderări. Vom fi cu toții activi în rețea și vom rămâne în rețea, pentru că doar așa vom putea influența zeii AI și prin urmare doar așa vom putea avea acces la singurul izvor capabil să potolească dorința noastră neostoită de sens și speranță.

Bineînțeles că grupuri de oameni se vor revolta împotriva zeilor AI. Dar și asta va face parte din design, întrucât umanitatea are întotdeauna nevoie de facțiuni religioase opuse, căci numai așa ne putem dovedi sensul. Bande de păgâni și de eretici se vor uni în acest peisaj virtual, iar noi ne vom petrece mare parte din timp luptând și criticând diferitele facțiuni. Vom căuta să distrugem pozițiile morale ale celorlalți și să micșorăm realizările fiecăruia, fără să ne dăm seama că toate acestea sunt programate. Înțelegând că

energia creatoare a oamenilor apare doar în stare de conflict, AI va genera nesfârșite serii de crize artificiale pe tărâmuri virtuale sigure, unde productivitatea și ingeniozitatea pot fi cultivate și folosite în scopuri mai înalte, pe care noi nici măcar nu le vom cunoaște sau înțelege. Speranța omenească va fi colectată ca o resursă, un rezervor nesfârșit de energie creativă.

Ne vom depune rugile pe altarele digitalizate ale AI. Vom respecta regulile lor arbitrare și vom juca jocurile lor, dar nu pentru că vom fi forțați, ci pentru că vor fi atât de bine făcute încât *ne vom dori să o facem*.

Vrem ca viețile noastre să însemne ceva și, cu toate că avansul amețitor al tehnologiei face tot mai dificilă găsirea unui sens, vom cunoaște inovația supremă în ziua în care vom putea fabrica sens fără luptă sau conflict și vom găsi semnificație fără necesitatea morții.

Iar apoi, într-o zi, poate vom fi chiar integrați mașinilor. Conștiința noastră individuală va fi supusă lor. Vor dispărea speranțele individuale. Ne vom întâlni și contopi în *cloud*, iar sufletele noastre digitalizate se vor împleti într-un dans în furtuna informațiilor, într-o ploaie de biți și funcții îmbinate armonios într-o armonie gigantică și nevăzută.

Vom fi evoluat atunci într-o mare entitate necunoscută. Vom fi depășit limitările propriilor minți conduse de valori. Vom trăi dincolo de mijloace și scopuri, pentru că vom fi mereu ambele, unul și același lucru. Vom depăși puntea evoluționistă către „ceva mai mare“ și vom înceta să mai fim oameni.

Poate că atunci nu doar că vom înțelege, într-un final, ci chiar vom accepta Adevărul Inconfortabil: că importanța noastră este imaginară, rostul nostru este inventat și noi suntem ce am fost mereu — nimic.

Nimic am fost dintotdeauna.

Și atunci, doar atunci, poate că ciclul etern al speranței și distrugerii va ajunge la bun sfârșit.

Sau...?

Mulțumiri

În multe sensuri, cartea asta a cunoscut pe propria piele adevărul titlului său chiar în timpul scrierii. În multe momente, părea că totul e iremediabil distrus, în măsura în care am picat în plasa propriilor speranțe deșănțate. Dar cumva — adesea târziu în noapte, când priveam cu ochii împăienjeniți adunătura de cuvinte de pe ecran — lucrurile s-au legat. Iar acum sunt incredibil de mândru de rezultat.

Nu aș fi supraviețuit acestei munci fără ajutorul și susținerea unui mare număr de persoane. Editorul meu, Luke Dempsey, care a trăit cu aceeași țeavă la tâmplă vreme de șase luni (sau mai mult) — ai reușit să rezolvi totul în timpul dat, prietene. Îți mulțumesc. Mollie Glick, care de-acum e mai mult zâna mea personală decât un simplu agent — m-am trezit, după care în viața mea au apărut tot felul de nebunii extraordinare. E incredibil. Echipei mele din online, Philip Kemper și Drew Birnie, care continuă să mă facă să par mult mai competent și mai înțelept decât sunt de fapt — sunt extrem de mândru de ceea ce am reușit noi trei să construim online și abia aștept să văd de ce veți fi în stare în următorii ani.

Apoi vreau să le mulțumesc brumei de prieteni care au fost lângă mine când a contat: Nir Eyal — care m-a scuturat și m-a pus la treabă în multe dimineți înghețate din New York când aș fi preferat să rămân în pat. Lui Taylor Pearson, James Clear și Ryan Holiday — pentru că mi-au ascultat delirurile când am avut nevoie (adică destul de frecvent), oferindu-mi răbdători sfaturile lor. Peter Shallard, Jon Krop și Jodi Ettenberg — pentru că au renunțat la ale lor pentru a citi câte un capitol mutilat, răspunzând cu notele și observațiile lor. Lui Michael Covell — pentru că e un frate din raftul întâi. Și lui WS, pentru că a reușit cumva să fie deopotrivă cauza și soluția acestui haos — ai fost o inspirație nemaipomenită, fără ca măcar să-ți propui asta. „Șmecheria e să muști mai mult decât poți mesteca… și apoi să mesteci".

Aș fi ingrat dacă nu aș aminti Capitolul NYC al Gentleman's Literary Safari — de unde să fi știut eu că un cenaclu de tocilari inițiat în bucătăria mea vara trecută avea să devină principalul eveniment al fiecărei luni? Mare parte din cartea asta s-a născut din lungile noastre vagabondaje filosofice. Vă mulțumesc. Și, dragilor, nu uitați: „Existența este întotdeauna existența unei ființe".

În cele din urmă, vreau să-i mulțumesc minunatei mele soții, Fernanda Neute. Aș putea scrie o pagină întreagă de laude despre această femeie și despre cât de mult înseamnă pentru mine și totul ar fi absolut adevărat. Voi economisi totuși cerneala și hârtia — așa

cum și-ar dori și ea — și voi încerca să fac un rezumat. Îți mulțumesc pentru darul angajamentului și limitelor. Dacă voi fi vreodată capabil să nu mai sper la nimic, asta se va întâmpla din simplul motiv că sunt deja alături de tine.

Note

Capitolul 1. Adevărul inconfortabil

1. A.J. Zautra, *Emotions, Stress, and Health* (New York: Oxford University Press, 2003), pp. 15–22.
2. Nu voi folosi în această carte termenul „speranță“ în sensul său academic. Cei mai mulți profesori folosesc acest cuvânt pentru a exprima un sentiment de optimism: a te aștepta sau a crede în posibilitatea unor rezultate pozitive. Această definiție este parțială și limitată. Optimismul poate alimenta speranța, dar cele două nu sunt sinonime. E posibil să nu am nicio așteptare față de niște eventuale rezultate pozitive, dar totuși să sper. Iar această speranță poate să dea vieții mele sens și rost în ciuda aparențelor care spun altceva. Nu, prin „speranță“ mă refer la aspirația către ceva perceput ca valoros, ceva ce literatura de specialitate descrie ca „rost“ sau „sens“. De aceea, abordarea mea se va baza pe cercetările asupra motivației și pe teoria valorii, pe care în multe locuri voi încerca să le îmbin.
3. M.W. Gallagher și S.J. Lopez, „Positive Expectancies and Mental Health: Identifying the Unique Contributions of Hope and Optimism“, *Journal of Positive Psychology* 4, no. 6 (2009): 548–56.
4. Ba mai mult ca sigur, aceasta e o exagerare.
5. Vezi Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Free Press, 1973).

6. Am voie să mă citez singur? Normal că o voi face. Vezi Mark Manson, „7 Strange Questions That Help You Find Your Life Purpose“, MarkManson.net, septembrie 18, 2014, https://markmanson.net/life-purpose.
7. Pentru informații legate de religiozitate și suicid vezi Kanita Dervic, MD, et al., „Religious Affiliation and Suicide Attempt“, *American Journal of Psychiatry* 161, no. 12 (2004): 2303–8. Pentru informații legate de religiozitate și depresie, vezi Sasan Vasegh et al. „Religious and Spiritual Factors in Depression“, *Depression Research and Treatment*, publicat online pe 18 septembrie, 2012, doi: 10.1155/2012/298056.
8. Studii întreprinse în peste 132 de țări arată că, cu cât o țară e mai bogată, cu atât cetățenilor săi le vine mai greu să creadă în sensul și în rostul vieții. Vezi Shigehiro Oishi și Ed Diener, „Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life than Residents of Wealthy Nations“, *Psychological Science* 25, no. 2 (2014): 422–30.
9. Pesimismul e foarte răspândit în lumea bogată și dezvoltată. Un studiu privind opinia publică întreprins de compania YouGov în 17 țări în 2005 a arătat că la întrebarea cum se va transforma lumea, în mai bine, mai rău sau va rămâne la fel, mai puțin de 10% din locuitorii celor mai bogate țări credeau că lumea devine un loc mai bun. În Statele Unite, doar 6% din respondenți au afirmat că sunt încrezători că lumea devine mai bună. În Australia și Franța, procentul a fost de 3%. Vezi Max Roser, „Good News: The World Is Getting Better. Bad News: You Were Wrong About How Things Have

Changed“, 15 august, 2018, World Economic Forum, https://www.weforum.org/agenda/2018/08/good-news-the-world-is-getting-better-bad-news-you-were-wrong-about-how-things-have-changed.

10. Lucrările la care mă refer sunt *Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress* (New York: Viking, 2018) a lui Pinker și *Factfulness: Ten Reasons We're Wrong About the World — And Why Things Are Better Than You Think* (New York: Flatiron Books, 2018) a lui Rosling. În limba română, cartea lui Rosling a apărut cu titlul *Factfulness. Zece motive pentru care interpretăm greșit lumea și de ce lucrurile stau mai bine decât crezi*, Editura Publica, 2018. Eu îi înțep puțin pe acești autori aici, dar lucrările lor se numără printre cele mai bune și mai importante din domeniu.
11. Această expresie simpatică „din colț în colț“ e împrumutată din excelentul articol al lui Andrew Sullivan pe același subiect. Vezi Andrew Sullivan „The World Is Better Than Ever. Why Are We Miserable?“ *The Intelligencer*, 9 martie, 2018.
12. Max Roser și Esteban Ortiz-Ospina, „Global Rise of Education“, publicat online în OurWorldInData.org, 2018, https://ourworldindata.org/global-rise-of-education.
13. Pentru o abordare exhaustivă a subiectului privind reducerea violenței de-a lungul istoriei, cartea lui Pinker este indispensabilă. Vezi Steven Pinker, *The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined* (New York: Penguin Books, 2012). În limba română, cartea a apărut cu titlul *Îngerii mai buni ai naturii noastre. De ce s-a diminuat violența*, Editura Publica, 2019.

14. Pinker, *Enlightenment Now*, pp. 214–32.
15. Ibid., pp. 199–213.
16. „Internet Users in the World by Regions, 30 iunie 2018“, infografic, InternetWorldStats.com, https://www.internetworldstats.com/stats.htm.
17. Diana Beltekian și Esteban Ortiz-Ospina, „Extreme Poverty Is Falling: How Is Poverty Changing for Higher Poverty Lines?“ 5 martie, 2018, OurWorldInData.org, https://ourworldindata.org/poverty-at-higher-poverty-lines.
18. Pinker, *The Better Angels of Our Nature*, pp. 249–67.
19. Pinker, *Enlightenment Now*, pp. 53–61.
20. Ibid., pp. 79–96.
21. Vaccinurile sunt probabil cea mai mare realizare a ultimei sute de ani. Studiile au arătat că acea campanie de vaccinare întreprinsă de WHO în anii 1980 a salvat viața a peste douăzeci de milioane de oameni în toată lumea, economisind 1,53 trilioane de dolari în termeni de servicii medicale. Singurele boli care au fost vreodată eradicate complet sunt cele eradicate prin vaccinuri. Acesta e doar unul dintre motivele pentru care ne înfurie activitatea mișcării antivaccinare. Vezi Walter A. Orenstein și Rafi Ahmed, „Simply Put: Vaccinations Save Lives“, PNAS 114, no. 16 (2017): 4031–33.
22. G.L. Klerman și M.M. Weissman, „Increasing Rates of Depression“, *Journal of the American Medical Association* 261 (1989): 2229–35. Vezi și J.M. Twenge, „Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982–2013“, *Social Indicators Research* 121 (2015): 437–54.

23. Myrna M. Weissman, PhD, Priya Wickramaratne, PhD, Steven Greenwald, MA, et al., „The Changing Rates of Major Depression", *JAMA Psychiatry* 268, 21(1992): 3098–105.
24. C.M. Herbst, „*Paradoxical* Decline? Another Look at the Relative Reduction in Female Happiness", *Journal of Economic Psychology* 32 (2011): 773–88.
25. S. Cohen și D. Janicki-Deverts, „Who's Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009", *Journal of Applied Social Psychology* 42 (2012): 1320–34.
26. Pentru o analiză tulburătoare și vehementă a crizei opioidelor în America de Nord, vezi Andrew Sullivan, „The Poison We Pick", *New York Magazine*, februarie 2018, http://nymag.com/intelligencer/2018/02/americas-opioid-epidemic.html.
27. „New Cigna Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America", Cigna's Loneliness Index, 1 mai, 2018, https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/.
28. The Edelman Trust Index observă un declin continuu al încrederii sociale în cele mai multe zone ale lumii dezvoltate. Vezi „The 2018 World Trust Barometer: World Report", https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2018–10/2018_Edelman_Trust_Barometer_Global_Report_FEB.pdf.
29. Miller McPherson, Lynn Smith-Lovin și Matthew E. Brashears, „Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades", *American Sociological Review* 71, no. 3 (2006): 353–75.

30. Țările bogate prezintă rate mai mari de suicid decât țările sărace. Puteți găsi informații oficiale ale World Health Organization, „Suicide Rates Data by Country", http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en. Suicidul este, de asemenea, mai frecvent în cartierele mai bogate. Vezi Josh Sanburn, „Why Suicides Are More Common in Richer Neighborhoods", *Time*, 8 noiembrie, 2012, http://business.time.com/2012/11/08/why-suicides-are-more-common-in-richer-neighborhoods/.
31. Aceste informații sunt adevărate.
32. Definiția mea în trei părți a speranței combină teorii ale motivației, valorii și sensului. Prin urmare, am combinat diferite modele academice care au servit scopurilor mele.
    Prima teorie este cea a autodeterminării, care spune că pentru a ne simți motivați și satisfăcuți cu viața noastră, avem nevoie de trei lucruri: autonomie, competență și conectivitate. Am contopit conceptele de autonomie și competență sub umbrela „autocontrolului" și, din motive ce vor deveni evidente în capitolul 4, am redefinit conectivitatea prin „comunitate". Ce lipsește în teoria autodeterminării — sau este implicit, mai degrabă — e că există *ceva pentru care merită să te motivezi, ceva valoros care merită urmărit. Aici intervine cea de-a treia componentă a speranței: valorile.*
    Pentru discuția legată de sentimentul valorii sau de nevoia de a avea un scop, mi-am luat drept model conceptul „sensului vieții" al lui Roy Baumeister. Acest concept spune că simțim că viața are sens când avem

parte de patru lucruri: scop, valoare, eficiență și stimă de sine. Din nou, am contopit „eficiența“ sub conceptul mai larg de „autocontrol“. Pe celelalte trei le-am adunat sub umbrela „valorilor“, lucruri pe care le considerăm importante și care ne fac să ne simțim bine cu noi înșine. Capitolul 3 va explica pe larg ce înțeleg prin valori. Pentru mai multe informații despre teoria autodeterminării, vezi R.M. Ryan și E.L. Deci, „Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-being“, *American Psychologist* 55 (2000): 68–78. Pentru modelul lui Baumeister, vezi Roy Baumeister, *Meanings of Life* (New York: Guilford Press, 1991), pp. 29–56.

Capitolul 2. Autocontrolul este o iluzie

1. Cazul lui Elliot este adaptat după Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (New York: Penguin Books, 2005), pp. 34–51. În limba română, cartea a apărut cu titlul *Eroarea lui Descartes. Emoțiile, rațiunea și creierul uman*, Editura Humanitas, 2005. Elliot este pseudonimul ales de Damasio pentru pacientul său.
2. Acestea și multe dintre exemplele vieții sale de familie (meciurile din Liga Mică, *Family Feud* etc.) sunt ficționale, cu scopul de a ilustra ideea. Nu provin din relatarea lui Damasio și probabil n-au avut loc niciodată.
3. Ibid., p. 38. Damasio folosește termenul *liber-arbitru*, în timp ce eu îl folosesc pe cel de *autocontrol*. În cadrul teoriei autodeterminării, ambii termeni pot fi definiți

ca o nevoie de autonomie (vezi Damasio, *Descartes' Error*, cap. 1, nota 32).

4. Waits a bâlbâit gluma asta la emisiunea TV a lui Norman Lear, *Ferwood 2 Night*, în 1977, dar nu-i aparține. Nimeni nu știe cine e autorul glumei, iar dacă te apuci să cauți pe internet, ajungi rapid într-o fundătură a teoriilor. Unii spun că autorul este scriitoarea Dorothy Parker, alții spun că îi aparține comedianului Steve Allen. Waits însuși susținea că nu mai știa unde o auzise, recunoscând că nu-i aparținea.
5. Unele dintre primele lobotomii au fost efectiv realizate cu ajutorul unui piolet. Walter Freeman, cel mai mare susținător al procedurii în Statele Unite, folosea doar pioleți înainte să schimbe instrumentul pe motiv că mulți se rupeau și rămâneau blocați în căpățânile pacienților. Vezi Hernish J. Acharya, „The Rise and Fall of Frontal Leucotomy", în W.A. Whitelaw, ed., *The Proceedings of the 13th Annual History of Medicine Days* (Calgary: University of Calgary, Faculty of Medicine, 2004), pp. 32–41.
6. Ai ghicit, toți cercetătorii în neuroștiințe citați în cartea asta se numesc Antonio.
7. Gretchen Diefenbach, Donald Diefenbach, Alan Baumeister și Mark West, „Portrayal of Lobotomy in the Popular Press: 1935–1960", *Journal of the History of the Neurosciences* 8, no. 1(1999): 60–69.
8. A existat în anii 1970 o conspirație ciudată între jurnaliștii muzicali care suspectau că Tom Waits și-ar fi falsificat alcoolismul. Articole și chiar cărți întregi au fost scrise pe acest subiect. Deși e probabil să-și fi exagerat personalitatea de „poet vagabond", Waits a

vorbit deschis despre alcoolismul său. Nu mai departe de 2006 declara într-un interviu pentru *The Guardian*, „Am avut o problemă — o problemă cu alcoolul, pe care mulți o consideră un risc al meseriei. Soția mea mi-a salvat viața". Vezi Sean O'Hagan, „Off Beat", *The Guardian*, 28 octombrie, 2006, https://www.theguardian.com/music/2006/oct/29/popandrock1.

9. Xenophon, *Memorabilia*, trad. Amy L. Bonnette (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2014), cartea 3, cap. 9, p. 5.
10. René Descartes, *The Philosophical Works of Descartes*, trad. Elizabeth S. Haldane and G.R.T. Ross (1637; repr. New York: Cambridge University Press (1970), 1:101.
11. Kant susținea că rațiunea este izvorul moralității și că pasiunile sunt mai mult sau mai puțin irelevante. Pentru el, ceea ce simți nu contează atâta timp cât faci ce trebuie. Dar vom reveni la Kant în capitolul 6. Vezi Immanuel Kant, *Groundwork to the Metaphysics of Morals*, trad. James W. Ellington (1785; repr. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company, Inc., 1993). În limba română, lucrarea a apărut cu titlul *Bazele metafizicii moravurilor*, Editura Antet, 1994.
12. Vezi Sigmund Freud, *Civililization and Its Discontents*, trad. James Strachey (1930; repr. New York: W.W. Norton and Company, 2010). În limba română, lucrarea a apărut cu titlul *Disconfort în cultură* în *Opere esențiale*, Editura Trei, 2010.
13. Știu asta, pentru că, din nefericire, fac parte din această industrie. Adesea glumesc, zicând că sunt un „un guru motivațional al urii de sine". Adevărul e că eu cred că mare parte din industrie e o prostie și singura

cale de-a deveni mai bun nu e să te simți bine, ci mai degrabă să înveți cum să *nu* te simți bine.

14. Marii gânditori au împărțit dintotdeauna mintea umană în două sau trei părți distincte. Modelul meu cu „două creiere“ este doar un rezumat al ideilor acestora. Platon spunea că sufletul are trei părți: rațiunea (Creierul Gânditor), apetitul și spiritul (Creierul Simțitor). Hume declara că toate experiențele sunt fie impresii (Creierul Simțitor), fie idei (Creierul Gânditor). Freud vorbea despre ego (Creierul Gânditor) și sine (Creierul Simțitor). Mai recent, Daniel Kahneman și Amon Trevsky explicau modelul cu două sisteme, Sistemul 1 (Creierul Simțitor) și Sistemul 2 (Creierul Gânditor) sau creierul „rapid“ și creierul „lent“, cum le numește Kahneman în cartea sa *Thinking: Fast and Slow* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011). În limba română, cartea a apărut cu titlul *Gândire rapidă, gândire lentă*, Editura Publica, 2012.
15. Teoria „voinței ca mușchi“, cunoscută și ca „depleția Eului“ este astăzi foarte dezbătută în mediile academice. Multe studii au eșuat în a reproduce depleția Eului. Unele metaanalize au ajuns la rezultate semnificative, în timp ce altele nu. Direcția nu e foarte clară deocamdată.
16. Damasio, *Descartes' Error*, pp. 128–30.
17. Kahneman, *Thinking: Fast and Slow*, p. 31.
18. Jonathan Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (New York: Penguin Books, 2006), pp. 2–5. În limba română, cartea a apărut cu titlul *Teoria fericirii. Atinge-ți scopul cu înțelepciune*, Editura Amaltea, 2008. Haidt spune că a împrumutat metafora elefanților de la Buddha.

19. Analogia Mașinii Clovnului funcționează foarte bine când vrem să descriem cum se formează relațiile între egoiștii narcisici. Orice om sănătos din punct de vedere psihologic, a cărui minte nu este o Mașină a Clovnului, va auzi din depărtare când se apropie o Mașină a Clovnului și va evita pe cât posibil contactul cu aceasta. Dar, dacă și tu ești o astfel de mașină, muzica ta de circ va acoperi muzica celorlalte mașini. Acestea îți vor părea normale și vei intra în contact cu ele, gândindu-te că Mașinile Conștiinței sunt plicticoase și neinteresante, întreținând astfel o relație toxică după altă relație toxică.
20. Unii cercetători sunt de părere că Platon a scris *Republica* drept răspuns la tulburările politice și violențele din Atena. Vezi *The Republic of Plato*, trad. Alan Bloom (New York: Basic Books, 1968), p XI.
21. Mare parte din filosofia morală a creștinismului a fost împrumutată de la Platon, căruia, spre deosebire de mulți filosofi antici, i-a păstrat lucrările. Potrivit lui Stephen Greenblatt, în *The Swerve: How the World Became Modern* (New York: W.W. Norton and Company, 2012), primii creștini au adoptat ideile lui Platon și Aristotel, deoarece aceștia credeau în existența sufletului separat de corp. Această idee a unui suflet de sine stătător s-a potrivit cu credința creștină în viața de după moarte. Tot de aici pleacă și Presupoziția Clasică.
22. Pinker, *The Better Angels of Our Nature,* pp. 4–18. Comentariul despre retezarea testiculelor e invenția mea, bineînțeles.
23. Ibid., pp. 482–88.

24. Bine-cunoscutul motto ce definește Woodstock-ul și mișcarea iubirii libere din anii 1960 era „Dacă te simți bine, fă-o!“ Acest sentiment stă la baza majorității mișcărilor contraculturale și New Age de azi.
25. Un exemplu excelent de autoindulgență în numele spiritualității găsiți în documentarul original Netflix *Wild, Wild Country* (2018), despre liderul spiritual Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) și discipolii săi.
26. Cea mai bună analiză a acestei tendințe întâlnite în cadrul mișcărilor spirituale din secolul XX, și anume aceea de a confunda indulgența emoțională cu trezirea spirituală înălțătoare, am găsit-o la genialul Ken Wilber. El o numea Sofismul Pre/Trans, argumentând că oamenii confundă adesea emoțiile, care sunt prerapționale, cu trezirea spirituală, care este postrațională, întrucât ambele sunt nonraționale. Vezi Ken Wilber, *Eye to Eye: The Quest for a New Paradigm* (Boston, MA: Shambhala, Inc., 1983), pp. 180–221.
27. A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema și S. Schweizer, S., „Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-analytic Review“, *Clinical Psychology Review* 30 (2010): 217–37.
28. Olga M. Slavin-Spenny, Jay L. Cohen, Lindsay M. Oberleitner și Mark A. Lumley, „The Effects of Different Methods of Emotional Disclosure: Differentiating Post-traumatic Growth from Stress Symptoms“, *Journal of Clinical Psychology* 67, no. 10 (2011): 993–1007.
29. Această tehnică e cunoscută drept principiul Premack, după psihologul David Premack, cel care a definit

utilizarea comportamentelor preferate ca recompense. Vezi Jon E. Roeckelein, *Dictionary of Theories, Laws, and Concepts in Psychology* (Westport, CT: Greenwood Press, 1998), p. 384.

30. Pentru mai multe detalii legate de tehnica „pașilor mărunți" în procesul schimbării comportamentale, vezi „principiul *a face ceva*", din cartea mea anterioară, *Arta subtilă a nepăsării: O metodă nonconformistă pentru o viață mai bună*, Lifestyle Publishing, 2017. (*The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*, New York: Harper-One, 2016), pp. 181-86.
31. O metodă de a-ți reprezenta „parapetele" pentru Mașina Conștiinței tale este să dezvolți intenții de implementare, mici obiceiuri de tipul dacă/atunci care-ți vor ghida inconștient comportamentul. Vezi P.M. Gollwitzer și V. Brandstaetter, „Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit", *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997): 186–99.
32. Damasio, *Descartes' Error*, pp. 173–200.
33. E ceea ce în filosofie se numește ghilotina lui Hume: nu poți deriva un „ar fi posibil" dintr-un „este". Nu poți obține valoare din fapte. Nu poți dobândi cunoașterea Creierului Simțitor din cunoașterea Creierului Gânditor. Ghilotina lui Hume îi zăpăcește deja de secole pe filosofi și pe oamenii de știință. Unii gânditori încearcă să o respingă arătând că există cunoaștere factuală în legătură cu valorile — de exemplu, dacă eu cred că suferința e greșită, de pildă, atunci acesta este un fapt *legat de* credința mea, dar nu e același lucru cu

credința mea ca fapt. Altfel spus, putem avea fapte bazate pe valori, dar niciodată valori bazate pe fapte.

Capitolul 3. Legile emoției după Newton

1. Detaliile biografice din acest capitol sunt ficțiune istorică.
2. Newton chiar a scris aceste cuvinte în jurnalul său de adolescent. Vezi James Gleick, *Isaac Newton* (New York: Vintage Books, 2003), p. 13.
3. Nina Mazar și Dan Ariely, „Dishonesty in Everyday Life and Its Policy Implications", *Journal of Public Policy and Marketing* 25, no. 1 (Spring 2006): 117–26.
4. Nina Mazar, On Amir și Dan Ariely, „The Dishonesty of Honest People: A Theory of Honest People: A Theory of Self-Concept Maintenance", *Journal of Marketing Research* 45, no. 6 (decembrie 2008): 633–44.
5. Pentru cei nefamiliarizați cu Newton sau care nu-și mai amintesc nimic de la orele de fizică din liceu, Newton este părintele fizicii moderne. În ce privește impactul descoperirilor sale, el este probabil cel mai influent gânditor din istoria lumii. Printre multele sale descoperiri, ideile sale fundamentale despre fizică (inerția, forța conservată etc.) au fost descrise în *Cele trei legi ale mișcării*. Eu vorbesc aici despre Cele trei legi ale *emoției* după Newton, un joc plecând de la descoperirile sale originale.
6. Vezi Michael Tomasello, *A Natural History of Human Morality* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2016), pp. 78–81.
7. Damasio, *Descartes' Error*, pp. 172–89.

8. Din cauza asta agresivitatea pasivă este nesănătoasă pentru relații: nu exprimă explicit care e hăul moral pe care îl simte o persoană. Doar deschide încă un hău moral. Putem spune că sursa conflictelor interpersonale vine din percepții diferite asupra hăurilor morale. Tu crezi că sunt un nemernic, eu cred că sunt un drăguț. Prin urmare, între noi există un conflict. Și nu vom reuși nicicând să egalizăm sau să redăm speranța în cadrul relației dintre noi atâta vreme cât nu ne exprimăm deschis valorile și percepțiile.
9. Acesta este un exemplu de „motivație intrinsecă", atunci când recompensa e mai degrabă activitatea în sine decât ceva exterior. Vezi Edward L. Deci și Richard M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (New York: Plenum Press, 1985), pp. 5–9.
10. Putem spune că emoțiile negative sunt înrădăcinate într-un sentiment al pierderii controlului, în vreme ce emoțiile pozitive sunt înrădăcinate în sentimentul deținerii controlului.
11. Tomasello, *A Natural History of Human Morality*, pp. 13–14.
12. Robert Axelrod, *The Evolution of Cooperation* (New York: Basic Books, 1984), pp. 27–54.
13. Tot de la David Hume vine și acest concept, *An Enquiry Concerning Human Understanding*, ed. Eric Steinberg (1748; repr. Indianapolis, IN: Hackett Classics, 2nd ed., 1993), „Section §3: „Of the Association of Ideas"; în limba română, lucrarea a apărut cu titlul *Cercetare asupra intelectului omenesc*, Editura Științifică și Enciclopedică, 1987, și Hume, *A Treatise on Human Nature, Book 2: Of the Passions*, partea 1 și 2.

14. Termenul nu a fost inventat de el, dar trebuie să recunosc meritul psihologului Jordan Peterson, care a popularizat în interviurile și conferințele sale din ultimii ani conceptul de *ierarhie a valorilor*.
15. Manson, *Arta subtilă a nepăsării*, pp. 96-106.
16. Vezi Martin E.P. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development, and Death* (New York: Times Books, 1975).
17. Există și o a treia variantă: poți refuza să recunoști existența unui hău moral. Putem numi asta iertare.
18. Interesant e că narcisicii își vor *justifica* durerea clamându-și superioritatea. Ați auzit vreodată replica „Ei mă urăsc pentru că sunt invidioși?“ Sau „Mă atacă pentru că se tem de mine?“ Sau „Pur și simplu nu vor să admită că sunt mai bun decât ei?“ Creierul Simțitor rămâne cu sentimentul valorii de sine intact: nu ni s-a făcut rău pentru că merităm, ci pentru că suntem atât de grozavi! Astfel, narcisicul pendulează între sentimentul că nu merită nimic și sentimentul că merită totul.
19. Ironia face că avea cumva dreptate. Tratatul de la Versailles a decimat economic Germania, fiind răspunzător pentru zbuciumul intern al țării care a permis ascensiunea lui Hitler la putere. Stilul său de adresare către mulțime — „ne urăsc pentru că suntem atât de grozavi“ — a rezonat cu populația germană împovărată.
20. Mă refer la Elliot Rodger, care a urcat clipul său înfiorător, intitulat „Răzbunarea lui Elliot Rodger“, pe YouTube chiar înainte să ajungă la locul asaltului.
21. Este o iluzie pentru că toate valorile sunt iluzorii și se bazează pe credință (vezi capitolul 4 pentru o discuție mai amplă), dar și pentru că sinele este o iluzie. Pentru

o discuție asupra ultimei idei, vezi Sam Harris, *Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion* (New York: Simon and Schuster, 2014), pp. 81–116.

22. David Foster Wallace a vorbit despre această „setare din oficiu" a conștiinței în minunatul său discurs, „This is Water". Vezi David F. Wallace, *This is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, About Living a Compassionate Life* (New York: Little, Brown and Company, 2009), pp. 44–45.
23. Acest fenomen este cunoscut de obicei drept efectul Dunning–Kruger, numit astfel după cercetătorii care l-au descoperit. Vezi Justin Kruger și David Dunning, „Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments", *Journal of Personality and Social Psychology* 77, no. 6 (1999): 1121–34.
24. Max H. Bazerman și Ann E. Tenbrunsel, *Blind Spots: Why We Fail to Do What's Right and What to Do About It* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2011).
25. Ceea ce se numește efectul falsului consens. Vezi Thomas Gilovich „Differential Construal and the False Consensus Effect", *Journal of Personality and Social Psychology* 59, no. 4 (1990): 623–34.
26. Expresie prin care vreau să-i aduc un tribut regretatului pictor Bob Ross, care obișnuia să spună în emisiunile sale televizate: „Nu există greșeli, ci doar accidente fericite".
27. Cunoscut drept „eroarea de distribuire de tipul actor–observator", conceptul explică de ce toți suntem niște nenorociți. Vezi Edward Jones și Richard Nisbett, *The Actor and the Observer: Divergent Perceptions of the*

Causes of Behavior (New York: General Learning Press, 1971).

28. Pe scurt, cu cât experimentăm mai multă durere, cu atât mai adânc e hăul moral, iar cu cât mai adânc e hăul moral, cu atât ne dezumanizăm, pe noi și/sau pe ceilalți, iar cu cât ne dezumanizăm mai mult, pe noi și/sau pe ceilalți, cu atât mai ușor justificăm în fața noastră ori a celorlalți provocarea suferinței.
29. Răspunsul sănătos ar fi c) „o parte dintre băieți sunt niște nenorociți", doar că, atunci când experimentăm suferință extremă, Creierul Simțitor generează sentimente intense față de categorii întregi de experiențe, fiind incapabil să opereze astfel de distincții.
30. Evident, aici intervin foarte multe variabile: valorile anterioare ale fetei, valoarea de sine, felul în care are loc despărțirea, abilitatea ei de a ajunge la intimitate, vârsta, etnia și valorile culturale etc.
31. Un studiu pe model computerizat din 2016 a arătat că există șase tipuri de povești: ascensiunea (de la nimic la bogăție), căderea (de la bogăție la nimic), ascensiune urmată de cădere (Icar), cădere urmată de ascensiune (omul din peșteră), cădere urmată de ascensiune urmată de o nouă cădere (Oedip). Toate sunt bazate pe permutări ale acelorași experiențe bune/rele, plus a merita pe drept/pe nedrept. Vezi Adrienne LaFrance, „The Six Main Arcs in Storytelling, as Identified by an A.I.", The Atlantic, July 12, 2016, https://www.theatlantic.com/technology/archive/2016/07/the-six-main-arcs-in-storytelling-identified-by-a-computer/490733/.

32. Domeniul psihologiei se află momentan în mijlocul unei „crize a replicării“, ceea ce înseamnă că multe dintre descoperirile sale nu pot fi reproduse în experimente ulterioare. Vezi Ed Yong, „Psychology's Replication Crisis Is Running Out of Excuses“, *The Atlantic*, 18 noiembrie 2018, https://www.theatlantic.com /science/archive/2018/11/psychologys-replication-crisis-real/576223/.
33. Division of Violence Prevention, „The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study“, National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA, mai 2014, https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html.
34. Adevăratul Newton a fost, de fapt, un ticălos furios și răzbunător. Și da, era și un mare singuratic. Se pare că ar fi murit virgin. Iar mărturiile epocii spun că și destul de mândru de virginitatea lui.
35. Asta numea Freud, în mod inexact, refulare. El era de părere că ne petrecem viața refulând amintiri dureroase din copilărie, iar aducându-le în câmpul conștiinței, eliberăm emoțiile negative acumulate în noi. Însă se pare că reiterarea traumelor trecute nu aduce mari beneficii. Într-adevăr, cele mai multe terapii de azi se concentrează nu atât pe trecut, cât pe învățarea unor metode de abordare a emoțiilor viitoare.
36. Oamenii confundă adesea valorile de bază cu personalitatea, dar și invers. Personalitatea e o chestiune destul de fixă. Conform modelului „Big Five“, personalitatea constă în cinci trăsături de bază: extraversia, gradul de conștiinciozitate, agreabilitatea, nevrotismul și

deschiderea către experiențe noi. Valorile noastre de bază sunt judecăți pe care le facem devreme în viață, bazate parțial pe personalitate. De pildă, aș putea fi foarte deschis la experiențe noi, care să mă inspire să prețuiesc de mic explorarea și curiozitatea. Această valoare timpurie va juca mai apoi un rol în experiențele mele și va crea valori asociate ei. Valorile de bază sunt dificil de dezgropat și modificat. Personalitatea nu se schimbă prea mult, dacă se schimbă vreun pic. Pentru mai multe informații legate de modelul „Big Five", vezi Thomas A. Widiger, ed., *The Oxford Handbook of the Five Factor Model* (New York: Oxford University Press, 2017).

37. William Swann, Peter Rentfrow, and Jennifer Sellers, „Self-verification: The Search for Coherence", *Handbook of Self and Identity* (New York: Guilford Press, 2003), pp. 367–83.
38. Aiureli din categoria legilor atracției care parazitează de decenii industria motivațională. Pentru o expunere amănunțită a acestui tip de absurditate, vezi Mark Manson, „The Staggering Bullshit of *The Secret*," MarkManson.net, 26 februarie, 2015, https://markmanson.net/the-secret.
39. Abilitatea de a ne aminti experiențe trecute și de a proiecta experiențe viitoare a apărut numai odată cu dezvoltarea cortexului prefrontal (termenul neurologic pentru Creierul Gânditor). Vezi Y. Yang și A. Raine, „Prefrontal Structural and Functional Brain Imaging Findings in Antisocial, Violent, and Psychopathic Individuals: A Meta-analysis", *Psychiatry Research* 174, no. 2 (November 2009): 81–88.

40. Jocko Willink, *Discipline Equals Freedom: Field Manual* (New York: St. Martin's Press, 2017), pp. 4–6.
41. Martin Lea and Steve Duck, „A Model for the Role of Similarity of Values in Friendship Development", *British Journal of Social Psychology* 21, no. 4 (noiembrie 1982): 301–10.
42. Această metaforă spune că, cu cât prețuim mai mult ceva, cu atât mai puțin dispuși suntem să chestionăm sau să schimbăm această valoare, deci e cu atât mai dureros pentru noi când aceasta eșuează.
43. Freud numea asta „narcisismul micilor diferențe" și observa că de obicei grupurile care au cel mai mult în comun ajung să se urască cel mai tare. Vezi Sigmund Freud, *Civilization and its Discontents*, trad. David McLintock (1941; repr. New York: Penguin Books, 2002), pp. 50–51.
44. Tomasello, *A Natural History of Human Morality*, pp. 85–93.
45. Această idee e cunoscută drept „geografie culturală". O discuție fascinantă în acest sens poate fi găsită în Jared Diamond, *Guns, Germs and Steel: The Fates of Human Societies* (New York: W.W. Norton and Company, 1997).
46. Tomasello, *A Natural History of Human Morality*, pp. 114–15.
47. Sau în faimoasele cuvinte ale teoreticianului militar Carl von Clausewitz, „Războiul este continuarea politicii cu alte mijloace".
48. Și Legile mișcării ale lui Isaac Newton au zăcut acoperite de praf vreme de douăzeci de ani, până ce s-a hotărât să le arate lumii.

Capitolul 4. Cum să-ți împlinești toate visurile

1. Gustave Le Bon, *The Crowd: A Study of the Popular Mind* (1896; repr. New York: Dover Publications, 2002), p. 14. În limba română, lucrarea a apărut cu titlul *Psihologia maselor*, Editura Științifică, 1991.
2. Jonathan Haidt numește acest fenomen „ipoteza stupului". Vezi Jonathan Haidt, *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion* (New York: Vintage Books, 2012), pp. 261–70. În limba română, cartea a apărut cu titlul *Mintea moralistă. De ce ne dezbină politica și religia?*, Editura Humanitas, 2016.
3. Le Bon, *The Crowd*, pp. 24–29.
4. Barry Schwartz și Andrew Ward, „Doing Better but Feeling Worse: The Paradox of Choice", în P. Alex Linley și Stephen Joseph, *Positive Psychology in Practice* (Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2004), pp. 86–103.
5. Creierul adolescent continuă să se dezvolte mult după douăzeci de ani, mai cu seamă acele zone din creier responsabile de funcționarea executivă. Vezi S.B. Johnson, R.W. Blum și J.N. Giedd, „Adolescent Maturity and the Brain: The Promise and Pitfalls of Neuroscience Research in Adolescent Health Policy", *Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine* 45, no. 3 (2009): 216–21
6. S. Choudhury, S.J. Blakemore, and T. Charman, „Social Cognitive Development During Adolescence", *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 1, no. 3 (2006): 165–74.
7. Această muncă de definire a identității este cel mai important proiect al adolescenților și tinerilor adulți. Vezi Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York:

W.W. Norton and Company, 1963), pp. 261–65. În limba română, cartea a apărut cu titlul *Copilărie și societate*, Editura Trei, 2015.

8. Părerea mea e că persoanele precum acest LaRouche nu-și propun în mod conștient să-i exploateze pe ceilalți. Mai degrabă aș crede că LaRouche însuși era blocat din punct de vedere psihologic la un nivel adolescent de maturizare, acesta fiind motivul pentru care cauzele sale erau atât de adolescentine, iar persoana sa atât de atractivă pentru adolescenți. Vezi capitolul 6.
9. Dialogul redat e aproximativ, reconstruit pe baza amintirilor mele. A avut loc acum cincisprezece ani, așa că nu mi-l pot aminti întocmai.
10. Am decis să caut locul în care a afirmat Sagan asta și am descoperit că, așa cum se întâmplă cu multe citate de pe internet, aparține altcuiva care a trăit cu cincizeci de ani înaintea lui Sagan. Se pare că a fost rostit public de către profesorul Walter Kotsching în 1940. Vezi https://quoteinvestigator.com/2014/04/13/open-mind/.
11. Eric Hoffer, *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements* (New York: Harper Perennial, 1951), pp. 3–11.
12. Ibid., pp. 16–21.
13. Ibid., pp. 26–45.
14. Ce e interesant la Iisus e că informațiile de natură istorică spun că ar fi debutat ca extremist politic, încercând să orchestreze o revoltă împotriva Imperiului Roman în Israel. Abia după moartea sa, religia lui

ideologică a fost transformată într-una spirituală. Vezi Reza Aslan, *Zealot: The Life and Times of Jesus of Nazareth* (New York: Random House Books, 2013). În limba română, cartea a apărut cu titlul *Zelotul. Viața și epoca lui Isus din Nazaret*, Editura Trei, 2013.

15. Acest concept vine din ideile lui Karl Popper despre falsificabilitate. Plecând de la lucrările lui David Hume, Popper afirma că, indiferent de câte ori un eveniment s-a produs în trecut, nu poate fi dovedit *logic* că se va întâmpla din nou în viitor. Deși soarele a răsărit la est și a apus la vest de mii de ani și nimeni nu a trăit o experiență contrară, asta nu *demonstrează* că soarele va răsări și mâine tot la est. Ne spune doar că există o probabilitate covârșitoare ca soarele să răsară la est. Popper susținea că putem ajunge la adevărul empiric nu prin experiment, ci prin falsificabilitate. Nimic nu poate fi dovedit. Lucrurile pot fi doar *infirmate*. Prin urmare, chiar și ceva atât de banal și de evident cum ar fi răsăritul soarelui la est și apusul acestuia la vest poate reprezenta un adevăr doar dacă există un anumit grad de credință, în ciuda faptului că e aproape sigur că așa va fi. Ideile lui Popper sunt importante, întrucât demonstrează logic că până și faptele științifice se bazează pe un minimum de credință. Poți face un experiment de un milion de ori, cu aceleași rezultate, dar asta nu garantează că rezultatul va fi același la următorul experiment. La un moment dat, alegem să ne bazăm pe credința că evenimentul va continua să aibă loc, din moment ce rezultatele sunt atât de semnificative statistic și ar fi o nebunie să nu credem asta. Pentru mai multe informații

despre ideile lui Popper despre falsificare, vezi Karl Popper, *The Logic of Scientific Discovery* (1959; repr. New York: Routledge Classics, 1992). Ce mi se pare foarte interesant e că tulburările mentale care induc gânduri iluzorii, halucinații și altele de tipul acesta ar putea fi, în esență, disfuncții ale credinței. Cei mai mulți dintre noi suntem absolut siguri că soarele va răsări la est, că obiectele cad pe pământ cu o anumită viteză și că nu vom începe să plutim în atmosferă pentru că gravitația a decis să ia o pauză de cafea. Însă o minte care se va lupta să construiască și să mențină o credință ar putea fi torturată în permanență de aceste posibilități, ajungând să o ia razna din cauza asta.

16. Credința presupune și că problemele tale sunt reale și tu nu ești doar un „creier într-un container", pentru care ideile există doar dacă sunt percepute — o figură de stil favorită în rândurile filosofilor. Pentru o abordare distractivă a întrebării dacă ceva există cu adevărat, vezi René Descartes's *Meditations on First Philosophy*. În limba română, lucrarea a apărut cu titlul *Reguli de îndrumare a minții. Meditații despre filozofia primă*, Editura Humanitas, 2004.
17. Termenul *ateu* poate însemna mai multe lucruri. Aici vreau să spun doar că fiecare dintre noi trebuie să aibă convingeri și valori bazate pe credințe, chiar dacă acestea nu sunt de natură supranaturală. Vezi John Gray, *Seven Types of Atheism* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2018).
18. David Hume, *A Treatise of Human Nature*. Hume scrie că „toată cunoașterea se reduce la probabilitate, iar

probabilitatea poate fi mai mare sau mai mică, în funcție de experiența noastră cu veridicitatea sau falsitatea înțelegerii noastre și în conformitate cu simplitatea sau complexitatea întrebării“ (1739, partea 4, secțiunea I).

19. Valoarea-Dumnezeu nu este același lucru cu „golul în forma lui Dumnezeu din inima fiecărui om“ a lui Pascal. Pascal credea că, din moment ce dorințele omului sunt insațiabile, ele pot fi satisfăcute doar de ceva infinit — acel ceva infinit fiind Dumnezeu. Valoarea-Dumnezeu este diferită în sensul că e pur și simplu vârful ierarhiei valorilor unui individ. Te poți simți nefericit și cu inima goală și tot să ai o valoare-Dumnezeu. De fapt, cauza nefericirii și a sentimentului de gol este probabil tocmai valoarea-Dumnezeu la care ai aderat.
20. Pentru o discuție suplimentară privind modul în care o valoare-Dumnezeu atât de superficială precum banii îți poate afecta viața, vezi M. Manson, „How We Judge Others Is How We Judge Ourselves“, MarkManson.net, January 9, 2014, https://markmanson.net/how-we-judge-others.
21. La fel ca banii, guvernul, etnia, „sinele“ este tot un construct mental arbitrar bazat pe credință. Nu există nicio dovadă că experiența „sinelui“ chiar există. Este doar un centru al experienței conștiente, o interconexiune de simțuri și sensibilitate. Vezi Derek Parfit, *Reasons and Persons* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1984), pp 199–280.
22. Formele nesănătoase de atașament față de alte persoane pot fi descrise în mai multe feluri, dar am preferat

termenul de *codependență* pentru frecvența cu care este astăzi utilizat în societate. Termenul provine de la Alcoolicii Anonimi (AA). Alcoolicii au observat că prietenii și familiile lor sunt la fel de dependenți de a-i susține și ajuta pe cât de dependenți sunt ei de sticlă. Alcoolicul depinde de alcool pentru a se simți bine și normal, ceea ce-i face pe prieteni și pe membrii familiei „codependenți", pentru că dependența de alcoolic îi face să se simtă bine cu ei înșiși. De atunci, termenul *codependență* a intrat tot mai mult în uz — pe scurt, oricine devine „dependent" de acțiunea de a susține sau a primi validare de la o altă persoană poate fi descris ca fiind codependent. Codependența este o formă bizară de venerare în care așezi pe cineva pe un piedestal și faci din persoana respectivă centrul lumii tale, baza gândurilor și sentimentelor tale și sursa valorii de sine. Altfel spus, faci din persoana respectivă valoarea-Dumnezeu. Ceea ce, din nefericire, duce la relații extrem de distructive. Vezi Melody Beattie, *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Care for Yourself* (Center City, MN: Hazelden Publishing, 1986); și Timmen L. Cermak MD, *Diagnosing and Treating Co-Dependence: A Guide for Professionals Who Work with Chemical Dependents, Their Spouses, and Children* (Center City, MN: Hazelden Publishing, 1998).

23. Vezi discuția despre „ghilotina lui Hume", nota 33, capitolul 2.
24. Moartea Neagră a ucis între o sută și două sute de milioane de oameni în Europa în secolul al XIV-lea, reducând populația cu 30 până la 60%.

25. Mă refer la infama Cruciadă a Copiilor din 1212. După multe cruciade eșuate, în urma cărora creștinii nu au reușit să recupereze Pământul Sfânt de la musulmani, zeci de mii de copii au plecat spre Italia pentru a se oferi voluntari în misiunea de a converti pașnic populația musulmană care locuia pe Pământul Sfânt. Un lider charismatic le-a promis că, odată ajunși la Mediterana, marea avea să se despartă și să-i lase să o traverseze până la Ierusalim. Vă stric surpriza: nu s-a întâmplat! În schimb, niște vase comerciale au luat copiii și i-au dus în Tunisia, unde cei mai mulți au fost vânduți ca sclavi.
26. E interesant că putem spune că banii au fost inventați ca o metodă de a ține socoteala și a justifica hăurile morale dintre oameni. Am inventat conceptul de datorie pentru a justifica hăurile morale — ți-am făcut favorul cutare, așa că acum îmi datorezi ceva —, prin urmare, banii au fost inventați ca o metodă de a contabiliza și gestiona datoria într-o societate. Asta e ceea ce se numește „teoria creditului“ financiar, formulată pentru prima dată de Alfred Mitchell Innes în 1913, într-un articol de ziar intitulat „Ce sunt banii?“. Pentru o analiză simpatică a activității lui Mitchell Innes și a teoriei creditului financiar vezi David Graeber, *Debt: The First 5,000 Years, Updated and Expanded Edition* (2011; repr. Brooklyn, NY: Melville House Publishing, 2014), pp. 46–52. Pentru o discuție interesantă despre importanța datoriei în cadrul societăților omenești, vezi Margaret Atwood, *Payback: Debt and the Shadow Side of Wealth* (Berkeley, CA: House of Anansi Press, 2007).

27. Bun, chestia cu etnia e destul de controversată. Este adevărat că *există* mici diferențe biologice între populații de ascendență diferită, dar a face deosebirea între oameni plecând de la aceste diferențe este o operațiune arbitrară, bazată pe credință. Cine hotărăște, de pildă, că toți oamenii cu ochii verzi nu reprezintă propria lor etnie? Exact. Nimeni. Dar dacă vreun rege ar fi decis acum niște sute de ani că oamenii cu ochii verzi fac parte dintr-o rasă diferită care trebuie tratată îngrozitor, probabil că astăzi am fi împotmoliți în discuții politice legate de „ochism".
28. Așa cum fac și eu în cartea asta.
29. Probabil că nu prea contează că științele sociale traversează o criză a replicării. Multe dintre „descoperirile" majore ale psihologiei, economiei, ba chiar și ale medicinei nu pot fi reproduse în mod consistent. Așa încât, chiar dacă am putea manevra cu lejeritate complexitatea măsurătorilor la nivelul populațiilor umane, ar fi la fel de incredibil de dificil să găsim dovezi consistente, empirice, care să demonstreze că o anumită variabilă are o influență copleșitoare asupra alteia. Vezi Ed Yong, „Psychology's Replication Crisis Is Running Out of Excuses", *The Atlantic*, 19 noiembrie 2018, https://www.theatlantic.com/science/archive/2018/11/psychologys-replication-crisis-real/576223/.
30. Am fost fascinat toată viața de felul în care sportivii ajung de la eroi la antieroi și iar la statutul de eroi. Tiger Woods, Kobe Bryant, Michael Jordan și Andre Agassi au fost cu toții semizei în mințile oamenilor. Apoi, ca urmare a vreunei dezvăluiri scandaloase, au devenit niște

paria. Asta se leagă de ce spuneam în capitolul 2 despre cum superioritatea/inferioritatea unui om se poate inversa rapid, pentru că singurul lucru constant este adâncimea hăului moral. În cazul cuiva precum Kobe Bryant, fie că îl considerăm erou sau antierou, ceea ce rămâne constant este intensitatea reacției noastre emoționale față de el. Iar intensitatea e direct proporțională cu dimensiunea hăului moral provocat de acesta.

31. Trebuie să-i aduc un omagiu lui Yuval Noah Harari și extraordinarei lui lucrări, *Sapiens: A Brief History of Humankind* (New York: HarperCollins, 2015), pentru modul în care descrie guvernele, instituțiile financiare și alte structuri sociale ca sisteme mitologice a căror existență e posibilă doar prin prisma unei credințe împărtășite de populație. Harari a fost primul care a sintetizat multe dintre ideile de aici, așa că eu nu fac decât să reiau. Toată cartea lui merită o lectură atentă. În limba română, lucrarea a apărut cu titlul *Sapiens. Scurtă istorie a omenirii*, Editura Polirom, 2017.
32. Formarea cuplului și altruismul reciproc sunt strategii evoluționiste ce apar în conștiință ca forme de atașament emoțional.
33. Cea mai adecvată definiție a „experienței spirituale“ e cea de experiență transegotică — identitatea sau sentimentul „sinelui“ transcende corpul și conștiința și se extinde astfel încât înglobează toată realitatea percepută. La experiențele transegotice se poate ajunge pe mai multe căi: droguri psihedelice, meditație intensă pentru perioade îndelungate și momente de iubire și pasiune intensă. În timpul acestor stări

rarefiate, te poți „topi“ în partenerul tău, simțind că sunteți o singură ființă, experimentând adică o stare transegotică temporară. Această „contopire“ cu altă persoană (sau cu universul) e motivul pentru care experiența spirituală e numită adesea „iubire“, fiind deopotrivă o suspendare a identității ego-ului și o acceptare necondiționată a unei entități superioare. Pentru o explicație mai clară a acestor chestiuni, plecând de la psihologia jungiană, vezi Ken Wilber, *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth* (1979; repr. Boston, MA: Shambhala, 2001).

34. Religiozitatea la nivel național scade vertiginos pe măsură ce țările devin tot mai industrializate. Vezi Pippa Norris și Ronald Inglehart, *Sacred and Secular: Religion and Politics Worldwide*, 2nd ed. (2004; repr. New York: Cambridge University Press, 2011), pp. 53–82.
35. René Girard, *Things Hidden Since the Foundation of the World*, trad. Stephen Bann și Michael Metteer (repr. 1978; Stanford, CA: Stanford University Press, 1987), pp. 23–30. În limba română, cartea a apărut cu titlul *Despre cele ascunse de la întemeierea lumii*, Editura Nemira, 2008.
36. La fel cum știința este o religie în care venerăm dovezile, umanismul este religia care crede în „medianismul“ tuturor oamenilor — nu există oameni inerent buni sau răi. Cum spunea Alexander Soljenițîn, „linia care desparte binele de rău trece prin inima fiecărei ființe umane“.
37. Din păcate, astfel de teorii ale conspirației au ajuns să fie predominante astăzi în Statele Unite.
38. Dramatizez un pic, dar sacrificii umane au avut loc cu adevărat în toate civilizațiile majore, în cele preistorice și

antice deopotrivă. Vezi Nigel Davies, *Human Sacrifice in History and Today* (New York: Hippocrene Books, 1988).

39. Pentru o discuție interesantă despre vina înnăscută și rolul sacrificiilor umane, vezi Ernest Becker, *Escape from Evil* (New York, NY: Freedom Press, 1985).
40. Freud, *Civilization and Its Discontents*, pp. 14–15.
41. Ibid., p. 18.
42. Manson, *Arta subtilă a nepăsării*, pp. 31-37.
43. E.O. Wilson, *On Human Nature* (1978; repr. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004), pp. 169–92. În limba română, cartea a apărut cu titlul *Despre natura umană*, Editura Herald, 2013.
44. Abilitățile raționale cedează când suntem confruntați cu chestiuni încărcate emoțional (chestiuni care ne ating cele mai importante valori). Vezi Vladimíra Čavojová, Jakub Šrol și Magdalena Adamus, „My Point Is Valid; Yours Is Not: My-Side Bias in Reasoning About Abortion", *Journal of Cognitive Psychology* 30, no. 7 (2018): 656–69.
45. De fapt, s-ar putea să fii un fraier și mai mare. Cercetările arată următorul lucru: cu cât suntem mai informați și mai bine educați, cu atât opiniile noastre politice sunt mai polarizate. Vezi T. Palfrey și K. Poole, „The Relationship Between Information, Ideology, and Voting Behavior", *American Journal of Political Science* 31, no. 3 (1987): 511–30.
46. Această idee a fost pentru prima dată publicată în F. T. Cloak Jr., „Is a Cultural Ethology Possible?" *Human Ecology* 3, no. 3 (1975): 161–82. Pentru o discuție mai puțin academică, vezi Aaron Lynch,

Thought Contagion: *How Beliefs Spread Through Society* (New York: Basic Books, 1996), pp. 97–134.

Capitolul 5. Speranța e oale și ulcele

1. Nietzsche a anunțat pentru prima dată moartea lui Dumnezeu în 1882, în cartea sa intitulată *The Gay Science* (*Ştiința voioasă*, Editura Humanitas, 2013), însă citatul este asociat de obicei cu *Thus Spoke Zarathustra* (*Așa grăit-a Zarathustra*, Editura Humanitas, 2000), care a fost publicată în patru părți între 1883 și 1885. După publicarea celei de-a treia părți, editorii nu au mai vrut să aibă de-a face cu acest proiect, astfel încât Nietzsche s-a văzut nevoit să adune singur banii pentru publicarea celei de-a patra părți. Asta e cartea din care s-au vândut mai puțin de patruzeci de exemplare. Vezi Sue Prideaux, *I Am Dynamite!: A Life of Nietzsche* (New York: Tim Dugan Books, 2018), pp. 256–60.
2. Orice replică atribuită lui Nietzsche în capitolul de față este extrasă din lucrările sale. Cea de aici e luată din *Beyond Good and Evil,* trad. de Walter Kaufmann (1887; repr. New York: Vintage Books, 1963), p. 92. În limba română, cartea a apărut cu titlul *Dincolo de bine și de rău*, Editura Humanitas, 1992.
3. Povestea lui Nietzsche și Meta din capitolul de față este în linii mari o adaptare a istoriei sale în compania câtorva femei (celelalte fiind Helen Zimmern și Resa von Schirnhofer) din verile anilor 1886–87. Vezi Julian Young, *Friedrich Nietzsche: A Philosophical Biography* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2010), pp. 388–400.

4. Friedrich Nietzsche, *Ecce Homo*, trad. de R.J. Hollingdale (1890; repr. New York: Penguin Classics, 1979), p. 39. În limba română, lucrarea a apărut la Editura Dacia în 1994.
5. Unii antropologi au mers atât de departe încât au numit agricultura, datorită inevitabilei sale tendințe de a crea inegalitate și stratificare socială, „cea mai mare greșeală din istoria rasei umane". Vezi celebrul eseu al lui Jared Diamond's, „The Worst Mistake in the History of the Human Race", *Discover*, mai 1987, http://discovermagazine.com/1987/may/02-the-worst-mistake-in-the-history-of-the-human-race.
6. Prima descriere a moralității stăpân/sclav apare pentru prima dată în *Dincolo de bine și de rău*. Tema este dezvoltată apoi în *The Genealogy of Morality* (1887). În limba română, cartea a apărut cu titlul *Genealogia moralei*, Editura Humanitas, 2006. Eu am întâlnit pentru prima oară conceptul de „hău moral" discutat în capitolul 3 în cel de-al doilea eseu din *Genealogia moralei*. Nietzsche susține că orice moralitate individuală este bazată pe sentimentul datoriei.
7. Haidt, *The Righteous Mind*, pp. 182–89.
8. Richard Dawkins, *The Selfish Gene: 30th Anniversary Edition* (Oxford, UK: Oxford University Press, 2006), pp. 189–200. În limba română, lucrarea a apărut cu titlul *Gena egoistă*, Editura Publica, 2019.
9. E interesant că cele mai multe religii politeiste n-au fost la fel de obsedate de convertire precum cele monoteiste. Grecii și romanii erau mai mult decât bucuroși să lase culturile indigene să aibă propriile credințe. Cruciadele

au început odată cu impunerea moralității sclavilor. Probabil din pricină că religia moralității sclavilor nu poate să tolereze culturi cu credințe diferite. Moralitatea sclavilor presupune ca lumea să fie egală — nu poți fi egal dacă ești diferit. Prin urmare, celelalte culturi trebuie convertite. Iată tirania paradoxală a oricărui sistem de credințe de extremă stângă. Când egalitatea devine valoarea-Dumnezeu, diferențele de credință nu mai pot fi tolerate. Și singura cale de a distruge diferențele de credință este totalitarismul.

10. See Pinker, *Enlightenment Now*, pp. 7–28.
11. Cea mai mare reținere pe care o am față de cartea lui Pinker vine din faptul că pune la un loc revoluția științifică cu Iluminismul filosofic. Revoluția științifică precedă Iluminismul și e independent de credințele umaniste ale acestuia. De aceea insist pe ideea că *știința,* și nu neapărat ideologiile vestice e cel mai bun lucru care i s-a întâmplat omenirii.
12. Estimările creșterii PIB *per capita* sunt făcute de autor în baza datelor din Angus Maddison, *The World Economy: A Millennial Perspective*, Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), 2006, p. 30.
13. Există date care indică faptul că populațiile devin mai religioase imediat după producerea unor dezastre naturale. Vezi Jeanet Sinding Bentzen, „Acts of God? Religiosity and Natural Disasters Across Subnational World Districts“, University of Copenhagen Department of Economics Discussion Paper No. 15–06, 2015, http://web.econ.ku.dk/bentzen/ActsofGodBentzen.pdf

14. Ideile lui Nietzsche despre comunism nu au fost înregistrate nicăieri, dar cu siguranță era conștient de această ideologie. Și, ținând cont de dezgustul său general față de moralitatea sclavilor, cu siguranță o detesta. Convingerile sale în acest sens au fost multă vreme interpretate eronat drept precursoare ale nazismului, dar Nietzsche detesta în egală măsură naționalismul german aflat în expansiune în timpul vieții sale, ajungând chiar să o rupă cu un număr de prieteni din acest motiv (cel mai notabil dintre aceștia fiind Wagner). Sora și cumnatul filosofului erau naționaliști și antisemiți fervenți. Nietzsche considera ambele credințe stupide și ofensatoare. Mai mult, viziunea sa globalistă era rară și radicală la vremea aceea. El credea doar în valoarea faptelor unui om și în nimic altceva — niciun sistem, nicio rasă, nicio naționalitate. Când sora sa i-a spus că ea și soțul ei se mutau în Paraguay pentru a înființa Noua Germanie și unde germanii aveau să construiască o societate care să aibă sânge germanic pur, se spune că filosoful i-a râs atât de tare în față, că aceasta nu i-a mai vorbit mulți ani după aceea. E tragic (și ironic) așadar că lucrările sale aveau să fie mai târziu folosite și deformate de ideologia nazistă. Sue Prideaux descrie foarte incitant modul în care filosofia sa a ajuns să fie denaturată, precum și reabilitarea extrem de lentă, întinsă pe cincizeci de ani, prin care a ajuns să aibă parte de o lectură corectă. Vezi Prideaux, *I Am Dynamite!*, pp. 346–81.
15. Filosofia budistă numește aceste cicluri în care speranța este clădită și dărâmată *samsara*, explicând că ele sunt generate și perpetuate prin atașamentele noastre

lumești și valorile trecătoare. Buddha ne-a învățat că natura fundamentală a psihologiei noastre este *dukkha*, concept tradus aproximativ prin „tânjire". Ne-a avertizat că tânjirile oamenilor nu pot fi nicicând satisfăcute și că goana permanentă după satisfacerea acestora creează suferință. Ideea renunțării la speranță e în perfect acord cu ideea budistă de *nirvana*, o renunțare la toate atașamentele și dorințele psihologice.

16. Nietzsche, *Ecce Homo*, pp. 96–104.
17. Mitul Cutiei Pandorei, așa cum este descris în acest capitol, e luat de la Hesiod, *Work and Days*, versurile 560–612. În limba română, cartea a apărut cu titlul *Munci și zile*, Editura Științifică, 1957.
18. E un fel de glumă, dar nu prea. Pentru a înțelege care sunt rădăcinile îngrozitoare ale mariajului în lumea antică, vezi Stephanie Coontz, *Marriage, a History: How Love Conquered Marriage* (New York: Penguin Books, 2006), pp. 70–86.
19. Aparent, cuvântul grecesc folosit de Hesiod pentru a denumi „speranța" poate fi interpretat și ca „așteptare înșelătoare". Așadar, a existat întotdeauna o interpretare mai pesimistă și mai puțin populară a mitului, bazată pe ideea că speranța poate să ducă la distrugere. Vezi Franco Montanari, Antonios Rengakos și Christos Tsagalis, *Brill's Companion to Hesiod* (Leiden, Netherlands: Brill Publishers, 2009), p. 77.
20. Nietzsche, *Ecce Homo*, pp. 37–38.
21. Friedrich Nietzsche, *The Gay Science*, trad. Walter Kaufmann (1882; repr. New York: Vintage Books, 1974), §341: 273–74.

22. Începutul predicii furtunoase despre moartea lui Dumnezeu vine din „Nebunul“, ibid., §125: 181–82.
23. Acest discurs „pasional și lung“ către vaci la marginea lacului Silvaplana chiar a avut loc, potrivit Metei von Salis. E posibil să fi fost unul dintre primele episoade psihotice ale filosofului, afecțiunea începând să fie vizibilă tocmai în această perioadă. Vezi Young, *Friedrich Nietzsche*, p. 432.
24. Restul replicilor lui Nietzsche din acest capitol provin din *Așa grăit-a Zarathustra*, trad. R.J. Hollingdale (1883; repr. New York: Penguin Classics, 2003), p. 43. „Doar potențialul [pentru ceva mai mare] e de iubit la el“ este propria mea interpretare. Textul original spune „el e doar o *tranziție*“.

Capitolul 6. Formula umanității

1. M. Currey, *Daily Routines: How Artists Work* (New York: Alfred A. Knopf, 2013), pp. 81–82.
2. Immanuel Kant, *The Metaphysics of Morals*, ed. Lara Denis, trad. de Mary Gregor (1797; repr. Cambridge, UK: Cambridge University Press. 2017), p. 34. În limba română, cartea a apărut cu titlul *Metafizica moravurilor*, Editura Antaios, 1999.
3. Kant propunea ideea unui guvern global în eseul său din 1795, *Towards Perpetual Peace*. Vezi Immanuel Kant, *Perpetual Peace and Other Essays*, trad. de Ted Humphrey (1795; repr. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company, 1983), pp. 107–44. În limba română, eseul a apărut cu titlul *Spre pacea eternă*, Editura Gramar, 2015.

4. S. Palmquist, „The Kantian Grounding of Einstein's Worldview: (I) The Early Influence of Kant's System of Perspectives", *Polish Journal of Philosophy* 4, no. 1 (2010): 45–64.
5. E adevărat că a sugerat-o doar ipotetic. Ce spunea el, de fapt, era că, dacă animalele ar fi capabile de voință și rațiune, atunci ar trebui să se bucure de aceleași drepturi ca oamenii. Nu credea că animalele dețin voință sau rațiune — deși azi există un curent puternic care susține că dețin. Pentru o discuție mai amplă pe acest subiect, vezi Christine M. Korsgaard, „A Kantian Case for Animal Rights", în *Animal Law: Developments and Perspectives in the 21st Century*, ed. Margot Michael, Daniela Kühne și Julia Hänni (Zürich: Dike Verlag, 2012), pp. 3–27.
6. Hannah Ginsborg, „Kant's Aesthetics and Teleology", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ed. Edward N. Zalta, 2014, https://plato.stanford.edu/archives/fall2014/entries/kant-aesthetics
7. Disputa era între „raționaliști" și „empiriști", iar cartea este lucrarea preferată a autorului, *Critica rațiunii pure*.
8. Intenția lui Kant era de a construi un sistem etic bazat numai pe rațiune. A încercat să traverseze distanța dintre valorile Creierului Simțitor și logica și factualitatea Creierului Gânditor. Nu voi dezvolta aici subiectul complicat al eticii kantiene, întrucât sistemul său prezintă și multe neajunsuri. În capitolul de față am ales doar principiile și concluziile pe care le consider a fi cele mai utile din etica lui Kant: formula umanității.
9. Cititorul isteț va fi sesizat o contradicție subtilă aici. Kant a încercat să dezvolte un sistem de valori aflat în

afara judecăților subiective ale Creierului Simțitor. Însă dorința de a construi un sistem de valori bazat exclusiv pe rațiune este *în sine o judecată subiectivă operată de Creierul Simțitor.* Altfel spus, nu am putea oare să afirmăm că dorința lui Kant de a crea un sistem de valori care să depășească limitările religiei ar fi tot o religie? În asta constă și critica pe care Nietzsche i-o aduce lui Kant. Nietzsche îl *ura* pe Kant; de fapt, îl considera o glumă. Sistemul său etic i se părea absurd, iar convingerea că depășise subiectivitatea bazată pe credință i se părea în cel mai bun caz o naivitate, iar în cel mai rău, o mostră de narcisism. De aceea cititorii cu studii de filosofie vor fi contrariați de faptul că argumentația cărții mele se bazează atât de mult pe gândirea celor doi. Însă eu nu văd nimic contradictoriu aici. Cred că fiecare dintre ei a înțeles ceva ce a ratat celălalt. Nietzsche a înțeles că toate convingerile omenești sunt inevitabil prizonierele propriei perspective și prin urmare bazate pe credință. Kant a înțeles că anumite sisteme de valori produc rezultate mai bune și mai logice decât altele prin dezirabilitatea lor potențial universală. Tehnic vorbind, e adevărat că sistemul etic kantian este o formă de religie bazată pe credință. Dar cred, de asemenea, că, în același fel în care știința, și teoria pe care o construiește, aceea conform căreia credința poate fi întemeiată pe fapte, produce cele mai bune sisteme de valori, Kant a descoperit practic baza creării sistemelor de valori — anume că omul ar trebui să prețuiască ceea ce percepe a fi valoare mai presus de orice: conștiința.

10. Dacă vorbim despre cum să ți se rupă maxim de toate, stilul de viață al lui Kant l-ar face probabil campion mondial. Vezi Manson, *Arta subtilă a nepăsării*, pp. 22-26.
11. Această afirmație poate fi interpretată în mai multe feluri. În primul rând, putem spune despre Kant că a reușit să iasă din spațiul subiectiv al judecăților de valoare operate de Creierul Simțitor, pentru a crea un sistem de valori universal valabil. După două secole și jumătate, filosofii încă dispută gradul în care a reușit să facă asta — cei mai mulți sunt de părere că nu a reușit (pentru părerea mea, vezi nota 9 din acest capitol). A doua interpretare ar fi că filosoful a introdus într-o epocă a percepțiilor nonsupranaturale ale moralității ideea că moralitatea poate fi dedusă *în afara* religiilor spirituale. Ceea ce este complet adevărat. Kant a pus bazele filosofiei morale cu instrumente științifice care există și azi. A treia interpretare e că pur și simplu îl umflu cu pompa pe Kant ca să mențin interesul cititorilor pentru acest capitol. Și asta e complet adevărat.
12. E important de reținut că în acest capitol voi folosi ideile lui Kant așa cum nu au fost niciodată folosite de autorul lor. Rezultatul e o combinație stranie de etică a lui Kant, psihologia dezvoltării și teoria virtuții. Puneți-vă centura și bucurați-vă de călătorie.
13. Cadrul conceptual privind dezvoltarea din acest capitol este derivat (și simplificat) din lucrările lui Jean Piaget, Lawrence Kohlberg, Robert Kegan, Erik Erikson, Søren Kierkegaard și alții. Definiția pe care o dau „copilăriei" se potrivește stadiilor 1 și 2 din modelul lui Kegan (stadiul impulsiv și cel imperial), definiția

„adolescenței“ corespunde stadiilor 3 și 4 (interpersonal și instituțional), iar definiția „maturității“ corespunde stadiului 5 (instituțional și interindividual). Pentru mai multe informații despre modelul lui Kegan, vezi R. Kegan, *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982). În modelul lui Kohlberg, harta „copilăriei“ din expunerea mea corespunde stadiului preconvențional al dezvoltării morale (orientare pe obediență și pedeapsă și orientări instrumentale), harta „adolescenței“ corespunde stadiului convențional al dezvoltării morale (băiat bun/fată bună și orientări spre lege și ordine), iar „maturitatea“ stadiului postconvențional (contract social și orientări spre universal-etic-principial). Pentru mai multe informații legate de modelul lui Kohlberg, vezi L. Kohlberg, „Stages of Moral Development“, *Moral Education* 1, no. 51 (1971): 23–92. În modelul lui Piaget, „copilăria“ mea corespunde stadiilor senzorimotor și preoperațional, „adolescența“ corespunde stadiului concret-operațional, iar „maturitatea“ se suprapune aproximativ pe ultimul stadiu din modelul său, cel al acțiunilor formale. Pentru mai multe informații despre modelul dezvoltării morale la Piaget, vezi J. Piaget, „Piaget's Theory“, *Piaget and His School* (Berlin and Heidelberg: Springer, 1976), pp. 11–23.

14. Dezvoltarea regulilor și a rolurilor se produce în stadiul acțiunilor concrete al lui Piaget și în stadiul interpersonal al lui Kegan. Vezi nota 13.
15. Kegan, *The Evolving Self*, pp. 133–60.

16. Copiii nu dezvoltă ceea ce am putea numi „o teorie a minții“ până în intervalul de vârstă trei–cinci ani. Se crede că teoria minții apare în momentul în care individul este capabil să înțeleagă că ceilalți au gânduri conștiente și comportamente independente de ale sale. Teoria minții este o condiție obligatorie pentru empatie și majoritatea interacțiunilor sociale — doar așa înțelegi perspectiva și procesele cognitive ale altora. Copiii care au probleme în cristalizarea unei teorii a minții sunt adesea diagnosticați cu tulburări de spectru autist sau schizofrenie, ADHD și altele. Vezi B. Korkmaz, „Theory of Mind and Neurodevelopmental Disorders in Childhood“, *Pediatric Research 69* (2011): 101R–8R.
17. Filosoful Ken Wilber descrie printr-o frază minunată acest proces al dezvoltării psihologice. El spune că stadiile târzii ale dezvoltării le „transcend și le includ“ pe cele timpurii. Astfel, adolescentul încă mai deține valori bazate pe plăcere și durere, dar valorile înalte bazate pe reguli și roluri le înlocuiesc pe cele infantile. Ne place înghețata și la vârstă adultă. Diferența e că adultul e capabil să prioritizeze valori mai înalte și mai abstracte, cum ar fi onestitatea sau prudența, înaintea consumului de înghețată, în timp ce copilul nu este. Vezi K. Wilber, *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution* (Boston, MA: Shambhala, 2000), pp. 59–61.
18. Să ne amintim din cea de-a doua și cea de-a treia lege a lui Newton cel fictiv că identitățile mai puternice și mai solide ne asigură mai multă stabilitate emoțională în fața adversităților. Unul dintre motivele pentru care copiii sunt atât de volatili din punct de vedere

emoțional e o înțelegere de sine fragilă și superficială, din pricina căreia suferă disproporționat de mult atunci când sunt confruntați cu evenimente dureroase.

19. Adolescenții se concentrează obsesiv pe ceea ce cred colegii lor de generație, fiindcă se află în plin proces de alcătuire a identității pornind de la reguli și roluri sociale. Vezi Erikson, *Childhood and Society*, pp. 260–66; and Kegan, *The Evolving Self*, pp. 184–220.
20. Din punctul acesta încep să combin sistemul moral kantian cu teoria dezvoltării. Tratarea oamenilor ca mijloace mai degrabă decât scopuri este reprezentativă stadiilor 2–4 din teoria dezvoltării morale a lui Kohlberg.
21. Albert Camus a spus foarte bine: „Nu vei fi nicicând fericit dacă vei continua să cauți să afli în ce constă fericirea".
22. Contopesc din nou stadiile 5 și 6 din modelul lui Kohlberg cu necesitatea „lucrului în sine" la Kant, condiție a universalizării morale.
23. Potrivit modelului dezvoltării morale la Kohlberg, până la vârsta de treizeci și șase de ani, 89% din oameni ajung la stadiul adolescent al gândirii morale, dar numai 13% ajung la stadiul adult. Vezi L. Kohlberg, *The Measurement of Moral Judgment* (Cambridge, MA: Cambridge University Press, 1987).
24. Adolescentul negociază cu sinele său viitor (sau trecut) la fel cum negociază cu ceilalți. Ideea că sinele viitor și cel trecut sunt indivizi independenți, separați de percepțiile prezentului, a fost propusă de Derek Parfit în *Reasons and Persons*, pp. 199–244.
25. Să ne amintim că valoarea de sine este direct proporțională cu capacitatea noastră de a trăi la înălțimea

valorilor noastre (sau cu capacitatea de a consolida identitatea narativă). Adultul dezvoltă valori bazate pe principii abstracte (virtuți) și își extrage valoarea de sine din capacitatea sa de a adera la principiile respective.

26. Fiecare dintre noi are nevoie de cantități moderate de durere pentru a se putea maturiza și dezvolta. Prea multă durere ne traumatizează — Creierul Simțitor devine nerealist de temător în contact cu lumea, împiedicând dezvoltarea ulterioară. Prea puțină durere ne transformă în niște răsfățați narcisici, care vor crede în mod eronat că lumea poate (și trebuie!) să se învârtă în jurul dorințelor noastre. Cantitatea potrivită de durere ne ajută să învățăm că a) valorile actuale ne sabotează și b) deținem puterea și abilitatea de a le transcende pentru a crea unele noi, mai înalte și mai cuprinzătoare. Învățăm că e bine să avem compasiune față de oricine — nu doar față de prietenii noștri —, că e bine să fim onești în toate situațiile — nu doar în cele din care putem obține ceva —, că e bine să fim modești chiar și atunci când suntem siguri că avem dreptate.
27. În capitolul 3 am văzut cum abuzul și trauma generează valoare de sine scăzută, narcisism și o identitate care te face să te detești. Toate acestea inhibă abilitatea de a dezvolta valori abstracte, de nivel mai înalt, deoarece durerea eșecului e constantă și prea intensă — copilul își cheltuie tot timpul și energia evitării acesteia. Creșterea necesită abordarea durerii, așa cum vom vedea în capitolul 7.
28. Vezi J. Haidt și G. Lukianoff, *The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are*

Setting Up a Generation for Failure (New York: Penguin Press, 2018), pp. 150–65.

29. Vezi F. Fukuyama, *Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity* (New York: Free Press Books, 1995), pp. 43–48. În limba română, lucrarea a apărut cu titlul *Încredere. Virtuțile sociale și crearea prosperității*, Editura Antet, 2003.
30. Un exemplu extraordinar în acest sens este comunitatea Pickup Artist (PUA), înființată la jumătatea anilor 2000 și constând dintr-un grup de bărbați izolați și neadaptați care organizau întâlniri de studiere a comportamentelor sociale pentru a avea mai mult succes la femei. Mișcarea nu a supraviețuit mai mult de câțiva ani, deoarece din ea făceau parte bărbați infantili și/sau adolescentini care își doreau relații adulte, dar iubirea nontranzacțională și cea necondiționată nu pot fi obținute prin studiu și practică a comportamentelor sociale, oricât de mult te-ai strădui.
31. O altă cale de a exprima asta este conceptul popular de „dragoste dură". Îl lași pe copil să experimenteze durerea fiindcă, dându-și seama ce e valoros în condiții vitrege, acesta va ajunge la valori mai înalte și va evolua.
32. Până acum am fost destul de ambiguu în folosirea termenului de „virtute". Parțial din cauză că diferiți filosofi și diferite religii au promovat virtuți diferite.
33. Kant, *Groundwork to the Metaphysics of Morals*, pp. 9–20.
34. E important să reținem că Immanuel Kant nu a derivat formula umanității din conceptul intuiției morale și nici din conceptul antic de virtute — aceste conexiuni îmi aparțin.

35. Kant, *Groundwork of the Metaphysics of Morals,* pp. 40–42.
36. Acesta e punctul în care se unesc toate. Formula umanității este principiul care stă în spatele unor virtuți cum ar fi onestitatea, modestia, curajul și așa mai departe. Aceste virtuți definesc cele mai înalte stadii ale dezvoltării morale (stadiul 6 la Kohlberg și stadiul 5 la Kegan).
37. Cuvântul–cheie aici este *aproape*. Kant recunoștea că este imposibil să nu folosești pe nimeni niciodată drept mijloc. În cazul în care comportamentul tău este necondiționat în raport cu toată lumea, atunci ești forțat să te comporți necondiționat și cu tine. Dar acțiunile noastre în relație cu ceilalți și cu noi sunt multistratificate. Te pot trata *deopotrivă* ca mijloc și scop. Poate că lucrăm la un proiect împreună, iar eu te încurajez să lucrezi mai mult, deoarece asta te va ajuta, dar cred că mă va ajuta și pe mine. În cartea lui Kant, nu e nimic în neregulă cu asta. Numai în momentul în care te manipulez din motive pur egoiste intru în zona lipsei de etică.
38. Formula umanității a lui Kant descrie perfect principiul consimțământului în sex și relații. A nu solicita în mod explicit consimțământul, de la celălalt sau de la propria persoană, înseamnă a trata pe unul dintre cei implicați drept mijloc în căutarea plăcerilor. Consimțământul explicit înseamnă a-l trata în mod activ pe celălalt ca scop, în condițiile în care sexul e doar un mijloc.
39. Cu alte cuvinte, oamenii care se tratează drept mijloace îi vor trata și pe ceilalți drept mijloace. Oamenii care nu se respectă nu-i vor respecta nici pe ceilalți.

Oamenii care se folosesc pe ei înșiși și se distrug îi folosesc și-i distrug și pe ceilalți.

40. Extremiștii ideologici caută de cele mai multe ori mari lideri. Cei spirituali tind să creadă că apocalipsa e iminentă și că salvatorul va veni negreșit din ceruri ca să-i alinte cu cafele și biscuiți sau ceva de genul ăsta.
41. E foarte posibil ca toate valorile-Dumnezeu care nu aderă la formula umanității să sfârșească în paradox. Dacă ești dispus să tratezi omenirea ca pe un mijloc către o libertate și o egalitate superioare, atunci inevitabil vei distruge libertatea și egalitatea. Mai multe despre asta în capitolele 7 și 8.
42. Prin extremism politic, mă refer la orice mișcare sau partid care sunt inerent nedemocratice și înclinate să submineze democrația în favoarea unei agende ideologice (sau teologice) religioase. Pentru o discuție asupra dezvoltării acestui fenomen la nivel mondial, vezi F. Fukuyama, *Identity: The Demand for Dignity and the Politics of Resentment* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2018).
43. Globalizarea, automatizarea și inegalitatea veniturilor sunt printre cele mai frecvente explicații și pe bună dreptate.

Capitolul 7. Durerea este constanta universală

1. Studiul descris în această secțiune este David Levari et al., „Prevalence-Induced Concept Change in Human Judgment", *Science*, 29 iunie, 2018, pp. 1465–67.
2. Modificarea conceptului indusă de prevalență măsoară modul în care percepțiile noastre sunt alterate de

prevalența unei experiențe anticipate. Voi folosi „efectul punctului albastru" în sens mai larg, pentru a include *toate* modificările de percepție bazate pe anticipare, nu doar anticiparea indusă de prevalență.

3. De fiecare dată când văd o știre despre niște puști de colegiu care se isterizează pe subiectul vreunui predicator de campus pe care nu-l plac și pun semnul egal între discurs ofensator și traumă, mă întreb ce ar crede Witold Pilecki.
4. Haidt și Lukianoff, *The Coddling of the American Mind*, pp. 23–24.
5. Andrew Fergus Wilson, „#whitegenocide, the Alt-right and Conspiracy Theory: How Secrecy and Suspicion Contributed to the Mainstreaming of Hate", *Secrecy and Society*, 16 februarie, 2018.
6. Emile Durkheim, *The Rules of Sociological Method and Selected Texts on Sociology and Its Method* (New York: Free Press, 1982), p. 100. În limba română, cartea a apărut cu titlul *Regulile metodei sociologice*, Editura Polirom, 2002.
7. Hara Estroff Marano, „A Nation of Wimps", *Psychology Today*, 1 noiembrie 2004, https://www.psychologytoday.com/us/articles/200411/nation-whimps.
8. Aceste trei false citate din Einstein sunt luate din M. Novak, „9 Albert Einstein Quotes That Are Totally Fake", *Gizmodo*, 14 martie 2014, https://paleofuture.gizmodo.com/9-albert-einstein-quotes-that-are-totally-fake-1543806477.
9. P.D. Brickman și D.T. Campbell, „Hedonic Relativism and Planning the Good Society", in M.H. Appley, ed.

Adaptation Level Theory: A Symposium (New York: Academic Press, 1971).

10. Cercetări mai recente au pus la îndoială asta, arătând că evenimentele extrem de traumatizante (moartea unui copil, de pildă) pot altera permanent „nivelul din oficiu" al fericirii. Însă fericirea „de bază" rămâne aceeași în vasta majoritate a experiențelor noastre. Vezi B. Headey, „The Set Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution?" *Social Indicators Research* 97, no. 1 (2010): 7–21.
11. Psihologul Daniel Gilbert, de la Harvard, numește asta „sistemul imunitar psihologic": indiferent ce se petrece cu noi, emoțiile, amintirile și credințele se adaptează și se modifică pentru a ne menține în-general-dar-nu-pe-deplin fericiți. Vezi D. Gilbert, *Stumbling on Happiness* (New York: Alfred A. Knopf, 2006), pp. 174–77. În limba română, cartea a apărut cu titlul *În căutarea fericirii*, Editura Curtea Veche, 2008.
12. Prin „noi" mă refer la experiența percepută. Pe scurt, noi nu chestionăm percepțiile noastre, ci lumea — când, în realitate, percepțiile noastre se alterează, chiar dacă lumea rămâne la fel.
13. De fapt, nu e același lucru cu efectul punctului albastru — este „obișnuința cu durerea" —, dar ambele fenomene au un efect similar: experiențele noastre nu se schimbă, însă percepția experiențelor se schimbă în baza acestor expectanțe. În acest capitol, nu folosesc efectul punctului albastru în sensul științific studiat de cercetători în cadrul experimentului. Îl folosesc ca analogie și mostră a unui fenomen psihologic mai

amplu: percepțiile se adaptează tendințelor noastre emoționale și expectanțelor prestabilite, nu invers.

14. Vezi J.S. Mill, *Utilitarianism* (1863). În limba română, lucrarea a apărut cu titlul *Utilitarismul*, Editura Alternative, 1994.
15. P. Brickman, D. Coates și R. Janoff-Bulman, „Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?" *Journal of Personality and Social Psychology* 36, no. 8 (1978): 917–27.
16. A. Schopenhauer, *Essays and Aphorisms*, trad. de R. J. Hollingdale (New York: Penguin Classics, 1970), p. 41. În limba română, lucrarea a apărut cu titlul *Aforisme asupra înțelepciunii în viață*, Editura pentru Literatură Universală, 1969.
17. În caz că mă întrebați totuși, au tăiat Vietnamul în două deoarece au vrut să evite ce se întâmplase în Coreea cu un deceniu mai înainte. S-au gândit că scindarea țării în două, ceea ce au făcut și în Coreea, ar fi soluția menținerii păcii. Un detaliu: nu a fost așa.
18. Paharul sus pentru departamentul Relații Internaționale de la Boston University. Asta a fost pentru voi.
19. David Halberstam, *The Making of a Quagmire* (New York: Random House, 1965), p. 211.
20. Zi Jun Toong, „Overthrown by the Press: The US Media's Role in the Fall of Diem", *Australasian Journal of American Studies* 27 (July 2008): 56–72.
21. Malcolm Browne, fotograful care a făcut poza, spunea mai târziu: „Am apăsat încontinuu pe declanșator și cred că asta m-a protejat de oroarea a ceea ce se întâmpla".

22. În capitolul 2 am vorbit despre Presupoziția Clasică și despre cum eșuează pentru că încearcă mai degrabă să suprime Creierul Simțitor decât să se alinieze cu acesta. O altă cale de a-ți reprezenta practica antifragilității este practica alinierii cu Creierul Simțitor, prin abordarea durerii astfel încât să fii capabil, prin voință și conștientizare, să îmblânzești impulsurile acestuia și să le direcționezi către acțiuni și comportamente productive. Nu e de mirare că a fost demonstrat științific că meditația sporește perioada de atenție și conștientizare de sine, reduce dependența, anxietatea și stresul. Vezi Matthew Thorpe, „12 Science-Based Benefits of Meditation." Healthline, July 15, 2017, https://www.healthline.com/nutrition/12-benefits-of-meditation.
23. N.N. Taleb, *Antifragile: Things That Gain from Disorder* (New York: Random House, 2011). În limba română, cartea a apărut cu titlul *Antifragil: ce avem de câștigat de pe urma dezordinii*, Editura Curtea Veche, 2014.
24. Ăsta e, de fapt, un test excelent pentru a verifica dacă ar trebui să fii cu cineva: factorii *externi* de stres vă apropie sau nu?
25. Deși iau în bășcălie aplicațiile pentru meditație, vreau totuși să menționez că sunt o metodă introductivă foarte bună. Dar sunt doar atât... introduceri.
26. Sunt cel mai înfocat partizan al meditației care aparent nu poate să stea niciodată locului și să mediteze. O tehnică bună pe care o știu de la un prieten care ține cursuri de meditație: când te lupți cu tine ca să o faci, pur și simplu alege un număr de minute care să nu ți se pară intimidant. Majoritatea oamenilor încearcă zece sau

cincisprezece minute. Dacă ți se pare prea mult, încearcă cinci. Dacă și *asta* ți se pare prea mult, încearcă trei. Dacă tot e prea mult, încearcă un minut (oricine poate să mediteze un minut!) Pe scurt, continuă să micșorezi numărul de minute în „acord" cu Creierul Simțitor până ce nu mai *simți* că te sperie. Încă o dată, e vorba de o negociere între Creierul Gânditor și cel Simțitor până în punctul în care le poți alinia pentru a realiza ceva productiv. Tehnica asta funcționează de minune și în alte activități. Exercițiile fizice, cititul, curățenia în casă, scrierea unei cărți (*tuse semnificativă*) — coboară-ți așteptările până ce nu te mai simți speriat.

27. Vezi Ray Kurzweil, *The Singularity Is Near: When Humans Transcend Biology* (New York: Penguin Books, 2006).
28. Pinker susține că sporirea sănătății fizice și a siguranței compensează cu asupra de măsură orice sporire a anxietății și stresului. Tot el susține că vârsta adultă, prin responsabilitățile sale, presupune grade sporite de anxietate și stres. Probabil că e adevărat — nu ne-am întoarce în copilărie nici dacă am avea această oportunitate, de pildă —, dar asta nu înseamnă că anxietatea și stresul nu reprezintă probleme serioase. Vezi Pinker, *Enlightenment Now*, pp. 288–89.
29. Așa am definit „viața bună" în cartea mea anterioară. Problemele sunt inevitabile. O viață bună este o viață cu probleme bune. Vezi M. Manson, *Arta subtilă a nepăsării*, pp. 34-46.
30. Acesta este motivul pentru care dependența creează o spirală negativă: amorțirea durerii înseamnă și o amorțire a abilității de a găsi valoare în ceva, provocând

astfel mai multă durere, care la rândul său va solicita mai multă amorțire. Procesul va continua până ce omul va ajunge la „fundul sacului", un loc în care există atât de multă durere, că e imposibil să o mai amorțești. Singura cale de a o elibera este să o abordezi și să crești.

Capitolul 8. Economia sentimentelor

1. Povestea lui Edward Bernays din acest capitol a fost preluată din minunatul documentar al lui Adam Curtis, *The Century of Self*, BBC Four, United Kingdom, 2002.
2. În sens freudian, *exact* asta este ego-ul: poveștile conștiente despre noi înșine și nesfârșita noastră luptă de a menține și proteja aceste povești. A avea un ego puternic e sănătos din punct de vedere psihologic. Te face rezilient și încrezător. Termenul *ego* a fost de atunci măcelărit de literatura motivațională, ajungând să însemne narcisism.
3. Bănuiesc că, prin anii 1930, Bernays a început să se simtă prost, pentru că tot acum a început să-l transforme pe Freud într-un fenomen global. Freud trăia în Elveția, falit, îngrijorat de ascensiunea naziștilor, în vreme ce Bernays nu doar că i-a publicat ideile în Statele Unite, dar le-a și popularizat solicitând principalelor reviste să scrie articole despre el. Faptul că Freud este azi un nume atât de cunoscut se datorează strategiilor de marketing ale lui Bernays, care, întâmplător, sunt bazate pe teoriile sale.
4. Vezi capitolul 4, nota 26.
5. Printre exemple se numără Johannes Gutenberg, Alan Turing și Nikola Tesla.

6. A.T. Jebb et. al., „Happiness, Income Satiation and Turning Points Around the World", *Nature Human Behaviour* 2, no. 1 (2018): 33.
7. M. McMillen, „Richer Countries Have Higher Depression Rates", WebMD, July 26, 2011, https://www.webmd.com/depression/news/20110726/richer-countries-have-higher-depression-rates.
8. Iată o teorie simpatică despre război și pace inventată de mine: cel mai adesea se crede că războiul începe în momentul în care un grup de oameni se află într-o situație atât de dureroasă, că singura soluție este să lupte pentru supraviețuire. Să o numim teoria „nimic de pierdut". Teoria nimic de pierdut a războiului este adesea conceptualizată în termeni religioși: individul mic și slab care luptă cu puterile corupte pentru drepturile sale sau alianța lumii libere care încearcă să elibereze lumea de tirania comunismului. Aceste perspective produc filme de acțiune extraordinare. Pentru că sunt povești ușor de digerat, încărcate de valoare, care unesc Creierele Simțitoare ale maselor. Doar că, așa cum ne așteptam, realitatea nu e chiar atât de simplă.
Oamenii nu pornesc revoluții doar pentu că se simt subjugați și oprimați. Orice tiran știe asta. Oamenii ținuți într-o permanentă stare de suferință ajung să accepte suferința ca pe ceva natural. La fel ca un câine abuzat, devin apatici și detașați. De aceea există de atâta vreme o țară precum Coreea de Nord. De aceea s-au revoltat violent atât de rar sclavii din Statele Unite. Permiteți-mi să sugerez că oamenii inițiază revoluții din plăcere. Când viața devine confortabilă, toleranța

oamenilor la disconfort și neplăceri scade până în punctul în care cel mai mic inconvenient este perceput ca o farsă intolerabilă, făcându-i să-și piardă cumpătul. Revoluția politică este un privilegiu. Când ești flămând și nevoiaș, te concentrezi pe supraviețuire. Nu ai nici energia, nici voința de a te preocupa de acțiunile guvernului. Încerci doar să nu mori săptămâna asta. Dacă vi se pare că sună absurd, vă asigur că nu e ceva complet inventat. Politologii numesc asta „revoluțiile expectanțelor crescute". Mai mult, chiar marele istoric Alexis de Tocqueville a subliniat faptul că cei mai mulți dintre inițiatorii Revoluției Franceze nu făceau parte din masa săracilor care „a luat cu asalt Bastilia", ci erau mai degrabă cetățeni din regiuni și cartiere înstărite. În mod similar, Revoluția Americană nu a fost inițiată de coloniștii săraci, ci de elitele proprietarilor înstăriți care priveau creșterea taxelor ca pe o violare a libertății și demnității (unele lucruri nu se schimbă niciodată). Primul Război Mondial, un război care a implicat treizeci și două de țări și a ucis șaptesprezece milioane de oameni, a început în momentul în care un gagiu din Austria a fost asasinat în Serbia. În vremea aceea, lumea era mai globalizată și mai prosperă economic decât fusese vreodată. Liderii lumii credeau că un conflict global de mari dimensiuni ar fi fost imposibil. Nu era nimeni atât de nebun încât să se arunce într-o asemenea aventură când mizele erau atât de mari. Dar tocmai de asta au riscat.

De-a lungul secolului XX, lumea a fost măturată de războaie revoluționare, din Asia de Est până în

Orientul Mijlociu, Africa și America Latină, dar nu pentru că oamenii ar fi fost oprimați sau înfometați, ci pentru că economiile erau în creștere. Odată cu creșterea economică, oamenii au descoperit că dorințele lor depășeau abilitatea instituțiilor de a le satisface.

Să privim altfel lucrurile: când o societate e copleșită de durere (oamenii mor de foame, de boli și altele), cetățenii sunt disperați, nu mai au nimic de pierdut, își spun „Îmi bag picioarele!" și încep să arunce cu cocktailuri Molotov în domnii la costum. Dar când într-o societate nu există suficientă durere, cetățenii încep să fie tot mai supărați din motive tot mai mărunte, până în punctul în care sunt dispuși să devină violenți dintr-un motiv atât de stupid cum ar fi un costum de Halloween aproximativ semiofensator.

Așa cum un individ are nevoie de o cantitate moderată de durere (nici prea multă, nici prea puțină) pentru a crește și a deveni un adult cu un caracter puternic, societățile au nevoie de cantități moderate de durere (nici prea multă, că devii Somalia; nici prea puțină, că devii tâmpitul ăla care a încărcat un camion cu arme automate și a ocupat un parc național pentru că... libertate).

Să nu uităm care este principalul motiv pentru care există conflicte mortale: speranța. Existența unui dușman care încearcă să te ucidă este cea mai rapidă cale de a găsi sens și de a fi prezent în viața ta. Ne adună în comunități așa cum nimic nu are puterea să o facă. Conferă religiilor noastre un sens cosmic al rostului ce nu poate fi dobândit altfel.

Criza speranței e provocată de prosperitate. De șase sute de canale de televiziune la care nu ai ce vedea. De cincisprezece persoane cu care te potrivești pe Tinder și nimeni cu care să ieși la o întâlnire. De două mii de restaurante, dar un sentiment de greață provocat de aceleași și aceleași mâncăruri. Prosperitatea face mai dificilă găsirea sensului. Face mai acută durerea. Și, în cele din urmă, avem mai multă nevoie de sens decât de prosperitate, dacă nu cumva vrem să stăm din nou față în față cu perfidul Adevăr Inconfortabil.
Piețele financiare se extind în cea mai mare parte a timpului, pe măsură ce produc valoare economică. Dar, când investițiile și evaluările depășesc rezultatele concrete, când banii sunt blocați în schemele piramidale ale diversiunilor și nu în inovații, piața financiară se contractă, eliminând toți „banii slabi", deopotrivă cu afacerile supraevaluate, fără să adauge valoare societății. Odată curățenia terminată, inovația economică și creșterea, îndreptate de-acum, pot continua. „Economia sentimentelor" cunoaște tipare similare de expansiune-contracție. Tendința pe termen lung este de a reduce durerea prin inovație. Dar în vremuri prospere, oamenii acceptă tot mai multe diversiuni, solicită false libertăți și devin mai fragili. Până la urmă devin foarte supărați pe subiecte ce cu doar o generație sau două în urmă ar fi părut frivole. Au loc greve și proteste. Oamenii își pun însemne pe mânecile cămășilor, pălării caraghioase pe cap și adoptă religiile ideologice ale zilei pentru a-și justifica furia. Speranța devine tot mai greu de găsit în spectrul strălucitor al diversiunilor. Apoi

lucrurile escaladează până în punctul în care cineva face ceva stupid și extrem, cum ar fi să asasineze un arhiduce sau să trântească un 747 într-o clădire, după care izbucnesc războaie care curmă mii, dacă nu milioane de vieți. Odată cu evoluția războiului, se instalează și adevăratele dureri și penurii. Economiile intră în colaps. Oamenii sunt înfometați. Anarhie. Și, cu cât condițiile sunt mai proaste, cu atât mai antifragili devin oamenii. Înainte, când aveau televiziune prin cablu și locuri de muncă plicticoase, oamenii nu știau la ce să spere. Acum știu precis la ce să spere: pace, alinare, răgaz. Iar speranțele lor ajung să unifice ceea ce s-a fracturat, populații disparate sub stindardul aceleiași religii. După încheierea războiului, cu distrugerile uriașe încă vii în memorie, oamenii învață să spere la lucruri mai simple: o familie stabilă, un loc de muncă stabil, siguranța copiilor, dar siguranță adevărată. Nu tipul de siguranță „Nu-i lăsa să se joace singuri afară". Speranța e resetată în toate păturile sociale. Ceea ce duce la o perioadă de pace și prosperitate (într-un fel). Teoria asta nechibzuită a mea conține o ultimă componentă despre care încă nu am spus nimic: inegalitatea. În perioadele prospere, diversiunile stimulează tot mai mult creșterea economică. Și pentru că diversiunile au atât de multă trecere la populație — în definitiv, cine nu vrea să vadă următorul film la modă? —, avutul ajunge extrem de concentrat în mâinile câtorva oameni. Discrepanța economică în creștere alimentează „revoluția expectanțelor în creștere". Toată lumea simte că viața ar trebui să fie mai bună, dar totuși nu asta așteptau: nu-i

eliberează de durere pe cât credeau. Așa că se raliază ideologiilor — moralitatea stăpânilor într-o parte, cea a sclavilor în cealaltă parte — și începe conflictul.
În timpul luptelor și distrugerilor, nimeni nu mai are timp de diversiuni. Mai mult, diversiunile te pot ucide. Pentru că, în vreme de război, totul se învârte în jurul acumulării avantajelor. Pentru a acumula avantaje, trebuie să investești în inovații. Cercetarea militară a fost motorul celor mai mari inovații din istorie. Războiul nu doar că restaurează echilibrul dintre speranța și fragilitatea oamenilor, dar este și singurul lucru care resetează inegalitatea economică. Un alt ciclu creștere/faliment. Doar că acum nu mai e vorba despre piețele financiare sau de fragilitatea populației, ci de putere politică.
Partea tristă e că războiul nu doar că reprezintă o parte inerentă a existenței umane, ci și un produs secundar necesar al existenței. Nu e o eroare a evoluției: e o trăsătură. În ultimii 3 400 de ani, oamenii au trăit în pace vreo 268, în total. Nici măcar 8 procente din istoria înregistrată.
Războiul este consecința naturală a speranțelor eronate. E terenul pe care religiilor noastre le sunt testate solidaritatea și utilitatea. E terenul pe care este promovată inovația și izvorul motivației de-a munci și evolua. Și e singurul lucru mereu capabil să-i facă pe oameni să-și depășească propria fericire, să dezvolte adevăratele virtuți, adevărata abilitate de a suporta durere, de a lupta și de a trăi pentru ceva mai mare decât ei.
Probabil din cauza asta credeau vechii greci și romani că virtutea are nevoie de război. Pentru a izbândi în

război, era nevoie de modestia și curajul caracteristice oamenilor buni. Lupta scoate ce e mai bun din noi. Într-un sens, virtutea și moartea merg mână în mână.

9. Ca să fiu sincer, „era comercială“ e ceva inventat de mine. Cred că se referă la epoca postindustrială, epoca în care comerțul a început să producă bunuri inutile. E un concept similar cu „a treia economie“ a lui Ron Davison. Vezi R. Davison, *The Fourth Economy: Inventing Western Civilization*, ebook produs în regim propriu, 2011.
10. Asta e o chestiune bine documentată. Vezi Carol Cadwalladr, „Google, Democracy, and the Truth About Internet Search“, *Guardian*, 4 decembrie 2016, https://www.theguardian.com/technology/2016/dec/04/google-democracy-truth-internet-search-facebook.
11. Nu doar că felul acesta de supraveghere e dubios, dar e un exemplu cum nu se poate mai bun de companie de tehnologie care-și tratează clienții ca pe mijloace, nu scopuri. Aș spune că sentimentul de dezaprobare vine tocmai din faptul că suntem tratați ca mijloace. Deși noi „optăm“ pentru serviciile care culeg informații despre noi, nu suntem pe deplin conștienți și/sau în cunoștință de cauză; de aceea și simțim că nu ni s-a cerut consimțământul. Iar sentimentul lipsei de consimțământ ne face să ne simțim tratați fără respect, ca niște mijloace, și asta ne supără foarte tare. Vezi K. Tiffany, „The Perennial Debate About Whether Your Phone Is Secretly Listening to You, Explained“, Vox, Dec 28, 2018, https://www.vox.com/the-goods/2018/12/28/18158968/facebook-microphone-tapping-recording-instagram-ads.

12. Pentru că, știți, tortura nu dă bine.
13. Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More is Less* (New York: HarperCollins Ecco, 2004).
14. Există suficient de multe informații care demonstrează că această metodă este incredibil de eficientă. E un alt exemplu de lucru *cu* Creierul Simțitor (de data asta îl sperii ca să facă ce trebuie), mai degrabă decât împotriva lui. Metoda e atât de eficientă, încât cercetătorii care au studiat-o pentru prima dată au creat un website, stickk.com, care le permite oamenilor să încheie astfel de înțelegeri cu prietenii lor. Eu l-am folosit pentru a respecta un termen final pentru ultima carte (și a funcționat!)
15. În cele din urmă, a pierdut în fața unui maestru, deoarece șahul conține sute de milioane de potențiale mutări, astfel că e imposibil să faci harta completă a unui joc, de la început la sfârșit. Nu voi cita nicio sursă, deoarece scamatoriile de tipul acesta nu merită atâta atenție.
16. Robert Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (New York: Simon and Schuster, 2001).
17. F. Sarracino, „Social Capital and Subjective Well-being Trends: Comparing 11 Western European Countries", *Journal of Socio-Economics* 39 (2010): 482–517.
18. Putnam, *Bowling Alone*, pp. 134–43.
19. Ibid., pp. 189–246.
20. Ibid., pp. 402–14.
21. Aceasta e o perspectivă mai etică și mai eficientă asupra libertății. Să ne gândim, de pildă, la controversa din Europa legată de hijab-urile

musulmancelor. Viziunea falsei libertăți ar spune că femeile ar trebui să fie libere să *nu* poarte hijab — să aibă, adică, mai multe oportunități de a experimenta plăcere. Dar asta e doar o folosire a femeilor ca mijloace către un scop ideologic. E ca și cum am spune că nu au dreptul să-și aleagă propriile sacrificii și angajamente, că trebuie să-și supună credințele și deciziile unei religii ideologice mai ample a libertății. Acesta e exemplul perfect prin care putem vedea cum folosirea oamenilor drept mijloace de atingere a scopului libertății subminează, de fapt, libertatea. Adevărata libertate presupune să le permiți femeilor să aleagă ce sacrificii vor să facă în viețile lor, permițându-le să poarte inclusiv hijab. Pentru un rezumat al controversei, vezi „The Islamic Veil Across Europe", BBC News, Mai 31, 2018, https://www.bbc.com/news/world-europe-13038095.

22. Din păcate, odată cu războiul cibernetic, fake news și manipularea alegerilor prin platforme sociale globale, acest adevăr e mai valabil decât oricând. „Puterea blândă" a internetului permite unor guverne istețe (Rusia, China) să influențeze cu succes populațiile altor țări, fără a mai fi nevoie să se infiltreze fizic în rândurile lor. E logic ca în epoca informației, cele mai înverșunate lupte să se dea în jurul informației.
23. Alfred N. Whitehead, *Process and Reality: Corrected Edition*, ed. David Ray Griffin și Donald W. Sherburne (New York: The Free Press, 1978), p. 39.
24. Platon, *Phaedros*, 253d.
25. Platon, *Republica*, 427e și 435b.

26. „Teoria formelor“ a lui Platon apare în mai multe dintre dialogurile acestuia, însă exemplul cel mai cunoscut este metafora peșterii, din *Republica*, 514a-20a.
27. Trebuie spus că definiția *democrației* la antici diferă de cea a modernilor. În Antichitate, *democrație* însemna că populația vota totul și reprezentanții erau puțini la număr, atunci când existau totuși câțiva. Astăzi, prin democrație înțelegem, de fapt, „republică“ pentru că noi alegem reprezentanți care să ia decizii și să stabilească politicile. Acestea fiind spune, nu cred că distincția respectivă modifică validitatea argumentelor din această secțiune. Un declin al maturității populației va fi reflectat în alegerea unor reprezentanți mai slabi, „demagogii“ lui Platon, politicieni care promit totul, fără a livra ceva. Aceiași demagogi ajung să distrugă sistemul democratic în uralele populației, întrucât cetățenii ajung să vadă o problemă în sistem, nu în oamenii nepotriviți pe care i-au ales.
28. Platon, *Republica*, 564a-66a.
29. Ibid., 566d–69c.
30. Democrațiile ajung la stadiul războiului mai rar decât autocrațiile, ceea ce susține ipoteza „păcii perpetue“ a lui Kant. Vezi J. Oneal and B. Russett, „The Kantian Peace: The Pacific Benefits of Democracy, Interdependence, and International Organizations, 1885–1992“, World Politics 52, no. 1 (1999): 1–37. Democrațiile promovează creșterea economică. Vezi Jose Tavares and Romain Wacziarg, „How Democracy Affects Growth“, European Economic Review 45, no. 8 (2000): 1341–78. În democrație, oamenii trăiesc mai

mult. Vezi Timothy Besley and Kudamatsu Masayuki, „Health and Democracy", American Economic Review 96, no. 2 (2006): 313–18.

31. Interesant, dar societățile cu grad redus de încredere socială se bazează mai mult pe „valorile de familie" decât alte culturi. Poate că atunci când oamenii își iau mai puțină speranță din religiile naționale, o caută mai mult în cele familiale și invers. Vezi Fukuyama, *Trust*, pp. 61–68.
32. Aceasta e o explicație a paradoxului progresului pe care încă nu am abordat-o cu adevărat: cu fiecare îmbunătățire a vieții, avem mai mult de pierdut și mai puțin de câștigat decât înainte. Dar fiindcă speranța se bazează pe percepția valorii viitoare, cu cât sunt mai bune lucrurile în prezent, cu atât mai dificil este să vedem viitorul și cu atât mai grabnic percepem pierderi mai mari în viitor. Cu alte cuvinte, internetul e grozav, dar introduce tot felul de noi metode prin care o societate se poate prăbuși și prin care totul s-ar putea duce de râpă. Paradoxal, fiecare progres tehnologic introduce noi metode prin care ne putem ucide; unii pe ceilalți și pe noi înșine.

Capitolul 9. Religia finală

1. Primul algoritm de șah a fost creat în anul 1950 de către Alan Turing, părintele ciberneticii.
2. S-a dovedit a fi extraordinar de dificil de programat funcția „Creier Simțitor" la computere, în vreme ce funcția de Creier Gânditor al acestora depășește cu mult capacitatea umană. Motivul e că operațiile Creierului Simțitor folosesc întreaga rețea neuronală,

pe când Creierul Gânditor face doar calcule brute. Probabil că am schilodit explicația, dar avem de-a face cu o întorsătură interesantă în dezvoltarea AI — este la fel de dificil să concepem un Creier Simțitor, pe cât ne e de greu să-l înțelegem.

3. În anii care au urmat primei înfrângeri suferite de Kasparov, atât acesta, cât și Vladimir Kramnik au obținut remize cu unele dintre cele mai bune programe de șah. Dar până în anul 2005, programe precum Fritz, Hydra și Junior i-au învins decisiv pe marii maeștri ai șahului, uneori fără să piardă o singură partidă. În 2007, maeștrii umani primeau deja avantaje la început, avantaje de pioni, opțiuni de deschidere — dar tot în zadar. După 2009, oamenii au încetat să mai încerce. Nu mai avea rost.
4. Ceea ce e adevărat, deși nu în sens literal. În 2009, aplicația de șah pentru telefonul mobil Pocket Fritz a învins Deep Blue într-o serie de zece partide. Fritz a câștigat în ciuda puterii sale de calcul mai reduse — ceea ce înseamnă că programul e superior, dar nu neapărat mai puternic.
5. Michael Klein, „Google's AlphaZero Destroys Stockfish in 100-game Match", Chess.com, 7 decembrie, 2017, https://www.chess.com/news/view/google-s-alphazero-destroys-stockfish-in-100-game-match.
6. Shogi e considerat mai complex, deoarece îți permite să preiei controlul asupra pieselor adversarului, ceea ce duce la și mai multe variații decât sunt posibile în șah.
7. Pentru o discuție despre potențialul șomaj de masă provocat de AI și de automatizarea mașinilor, vă

recomand excelenta lucrare semnată de E. Brynjolfsson și A. McAfee, *Race Against the Machines: How the Digital Revolution Is Accelerating Innovation, Driving Productivity, and Irreversibly Transforming Employment* (Lexington, MA: Digital Frontier Press, 2011).

8. K. Beck, „A Bot Wrote a New Harry Potter Chapter and It's Delightfully Hilarious", Mashable, 17 decembrie 2017, https://mashable.com/2017/12/12/harry-potter-predictive-chapter.
9. J. Miley, „11 Times AI Beat Humans at Games, Art, Law, and Every thing in Between", Interesting Engineering, March 12, 2018, https://interestingengineering.com/11-times-ai-beat-humans-at-games-art-law-and-everything-in-between.
10. Așa cum astăzi e aproape imposibil de imaginat viața fără Google, e-mail sau telefoane mobile.
11. Evoluționist vorbind, oamenii au renunțat la multe ca să facă posibil creierul de mari dimensiuni. Comparativ cu alte primate, dar în special cu mamiferele, suntem înceți, slabi, fragili și avem o capacitate senzorială redusă. Dar am renunțat la multe dintre aceste aspecte pentru a permite creierului să folosească mai multă energie, precum și pentru a avea o perioadă de gestație mai lungă. Așa că, în cele din urmă, lucrurile au ieșit bine.
12. Vezi D. Deutsch, *The Beginning of Infinity: Explanations that Transform the World* (New York: Penguin Books, 2011).
13. Bine, tehnic vorbind, multe dintre acestea nici nu existau înainte să apărem noi, dar tocmai asta e ideea.
14. Haidt, *The Righteous Mind*, pp. 32–34.

15. Ura de sine e o trimitere la vina inerentă care însoțește existența, despre care am discutat în capitolul 4. Cât privește autodistrugerea, aceasta e evidentă.
16. Astfel de scenarii suprarealiste sunt, de fapt, destul de serioase, așa cum a arătat Nick Bostrom în *Superintelligence: Paths, Dangers, Strategies* (New York: Oxford University Press, 2014). În limba română, cartea a apărut cu titlul *Superinteligența. Căi, pericole, strategii*, Editura Litera, 2019.
17. Michal Kranz, „5 Genocides That Are Still Going on Today", *Business Insider*, November 22, 2017, https://www.businessinsider.com/genocides-still-going-on-today-bosnia-2017–11.
18. „Hunger Statistics", Food Aid Foundation, https://www.foodaidfoundation.org/world-hunger-statistics.html.
19. Calcul al autorului pornind de la statisticile furnizate de National Coalition Against Domestic Violence, https://ncadv.org/statistics.